

PRINTAUSGABE 12,50 -  
DIGITALE AUSGABE 5,00

# HEXENPOST

Litha 2024

**LIEBES  
MAGIE**

**RUNEN-  
KUNDE**

Litha Ritual  
Rezepte mit Erdbeeren  
Kraftorte

**TRAUM  
DEUTUNG**



# **Erste Hexenregel**

**Tu, was du willst  
und  
schade niemandem**

**Impressum:**

**Stefanie Glaschke  
Schneverdinger Straße 6  
27386 Hemslingen  
0174 75 79 854**

**hexenpost.com  
stefanie@hexenpost.com**

**Anzeigenpreisliste bitte unter den  
oben angegebenen Kontaktdaten anfordern.**

## Liebe Leserinnen und Leser,

es ist schon wieder so weit. Lange haben wir darauf gewartet, dass es heller wird. Nun stehen wir vor Litha und der längste Tag gehört schon bald der Vergangenheit an. Das Hexenjahr, beginnend bei Samhain, ist schon weit fortgeschritten. Noch zwei Feste und wir feiern schon wieder Samhain. Wo bleibt die Zeit? Sie geht in unsere Erfahrungen und Erinnerungen ein. Sie ist nicht weg. Zeit wächst durch das, was wir in sie hineinlegen, zu einem großen Schatz heran, auf den wir immer wieder zurückgreifen können. Nur ungenutzte Zeit geht verloren.

Was wir aus dem Augenblick machen, bleibt uns erhalten. Manchmal merken wir es nicht einmal. Es ist wie ein Weg. Wenn wir mit Achtsamkeit gehen, spüren wir den aktuellen Schritt. Selten ist uns dabei bewusst, dass wir den aktuellen Schritt nur machen können, weil wir schon viele Schritte vorher gesetzt haben. Jeder Schritt ist leicht zu gehen. Die verschlungensten Pfade setzen sich aus einzelnen Schritten zusammen. Bleibt bewusst, lebt ohne Angst und macht euch frei. Alles Erlebte bleibt euch erhalten, ihr müsst es nur sehen wollen.

Magische Grüße und ein frohes Litha!

Stefanie von der Hexenpost, Juni 2024





# Anzeige



**Schenke dir oder einem  
lieben Menschen  
zauberhafte Momente  
mit der  
Hexenwundertüte.  
Sie ist erhältlich hier  
über den Hexenshop  
oder per Mail an  
stefanie@hexenpost.com**



## Hexen- Wundertüte

Die Hexen-Wundertüte besteht aus  
1 Baumwollbeutel, bedruckt mit  
"Have a magical day"

gefüllt mit  
mindestens 5 magischen Produkten  
aus den Kategorien

- Bücher, Zeitschriften
- Pendel, Runen
- Räuchergefäße, Räucherwerk, Räucherzubehör
- durchgefärbte Kerzen, Schutzkerzen, Kerzenmagie
- magische Flaschen, Elixierflaschen
- Affirmationskarten
- Ritualanleitungen
- Zauberstäbe
- Schreibgeräte
- Altarschmuck
- magischer Schmuck
- Steine, Wassersteine, Talismane
- magische Deko und vieles mehr

Die Fotos zeigen mögliche Inhalte, es sind nicht alle Artikel aufgeführt  
Der Beutel ist 38 x 42 cm groß mit 70 cm langen Henkeln, 100% Baumwolle

**29,90**  
KOSTENLOSER VERSAND IN DEUTSCHLAND



Ein spannender Abend gefällig? Vorurteile über Magie im eigenen Umfeld auflösen? Das ist jetzt in Niedersachsen, Schleswig-Holstein, Sachsen und NRW live vor Ort möglich. An allen anderen Orten bleibt es, wie bisher, noch digital. Buche einen magischen Abend, zum Geburtstag, Junggesellinnen-Abschied, zur bestandenen Prüfung oder einfach so.

Pro Teilnehmerin (5 bis 12 Personen)

7,00 Euro Gebühr, die Gastgeberin nimmt gratis teil. Material wird mitgebracht.

Weitere Infos bekommst du telefonisch oder per Mail unter

0174 75 79 854 oder stefanie@hexenpost.com

**Wir suchen noch MitarbeiterInnen zur Durchführung der magischen Abende gegen  
ein festes Honorar plus Bonus.  
Einfach per Mail anfragen.**





# Inhaltsverzeichnis

**Kraftorte - Tankstellen für die Seele** **Seite 04**

**Runen** **Seite 09**

**Traumdeutung** **Seite 12**

**Litha: Das Fest der Sonnenglanzes** **Seite 18**

**Erdbbeerrezepte** **Seite 22**

**Ritual zu Litha** **Seite 24**

**Liebesmagie** **Seite 27**

**Starke Frauen - Frida Kahlo** **Seite 33**

**Mächtige Frauenfiguren** **Seite 34**

**Kneipp doch mal** **Seite 37**

**Vertikale Gärten** **Seite 42**

**Horoskop** **Seite 44**

**Spirituelle Kinder** **Seite 45**





# Kraftorte:

## Tankstellen für die Seele

*Kraftorte, auch als Energieorte oder mystische Plätze bezeichnet, sind besondere geografische Räume, die Menschen eine außergewöhnliche Atmosphäre und oft auch eine spürbare energetische Wirkung zuschreiben. In Deutschland gibt es eine Vielzahl solcher Orte, die durch ihre natürliche Schönheit, historische Bedeutung oder spirituelle Ausstrahlung faszinieren. Diese Plätze bieten nicht nur Erholung und Inspiration, sondern ziehen auch Menschen an, die Harmonie und Kraft suchen.*

Ein bekanntes Beispiel ist das Externsteine-Massiv im Teutoburger Wald. Die markanten Sandsteinfelsen, die bis zu 40 Meter in die Höhe ragen, gelten seit Jahrtausenden als heiliger Ort. Archäologische Funde und uralte Mythen deuten darauf hin, dass die Externsteine bereits im prähistorischen Zeitalter kultisch genutzt wurden. Heute besuchen viele Menschen diesen Ort, um die besondere Energie der Felsen zu spüren und sich mit der Natur zu verbinden.



Ein weiterer bedeutender Kraftort ist der Untersberg, ein markanter Berg an der Grenze zwischen Deutschland und Österreich. Zahlreiche Sagen und Legenden ranken sich um diesen Berg, der oft als „magischer Berg“ bezeichnet wird. Er gilt als ein Platz, an dem Zeit und Raum anders wahrgenommen werden. Wanderer und Pilger berichten oft von ungewöhnlichen Phänomenen und einer besonderen spirituellen Präsenz auf dem Untersberg.

Für viele ist der Untersberg nicht nur ein beeindruckendes Naturphänomen, sondern auch ein Zentrum spiritueller Energie und ein Ort der inneren Einkehr.

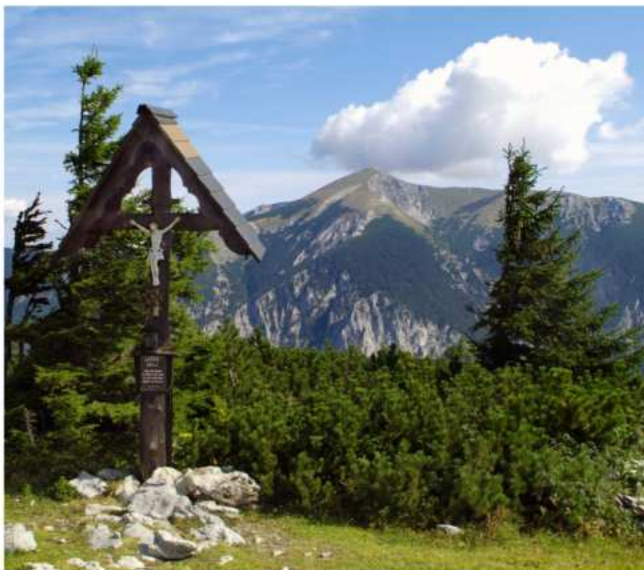
Die spirituellen Legenden des Untersbergs sind vielfältig. Eine der bekanntesten Erzählungen ist die des schlafenden Kaisers Friedrich Barbarossa, der im Inneren des Berges in einem tiefen Schlummer verweilen soll. Der Mythos besagt, dass der Kaiser zurückkehren wird, um sein Reich zu erneuern, sobald die Not der Welt am größten ist. Diese Legende steht symbolisch für den Glauben an die Wiedergeburt, den Wiederaufstieg und die Rettung aus schwierigen Zeiten, was den Untersberg für viele zu einem Zeichen der Hoffnung und des Neubeginns macht. >>



## **Kraftorte: Tankstellen für die Seele**

Darüber hinaus gibt es zahlreiche Überlieferungen von Begegnungen mit zwergartigen Wesen und spirituellen Wächtern in den unterirdischen Höhlen und Gängen des Berges. Diese Wesen schützen angeblich die Geheimnisse und Schätze des Untersbergs und gewähren nur denen Zugang, die reinen Herzens und reinen Geistes sind. Solche Erzählungen fördern den Glauben an die Präsenz spiritueller Kräfte und intelligenter Energien, die in diesen natürlichen Strukturen verweilen.

Der Untersberg wird auch oft als ein „Energiezentrum“ beschrieben. Es gibt Berichte und Theorien, die besagen, dass der Berg auf bedeutenden Kraftlinien oder Ley-Linien der Erde liegt, die alte energetische Netzwerke darstellen. Diese Linien sollen besondere spirituelle Kräfte und Heilenergien bündeln und verteilen, was den Untersberg zu einem beliebten Ziel für Menschen macht, die nach spiritueller Heilung und Erleuchtung suchen.



Spirituelle Praktizierende, von Meditierenden bis zu Heilern, besuchen den Untersberg, um die einzigartige energetische Atmosphäre zu erleben. Viele berichten von intensiven persönlichen und spirituellen Erkenntnissen, die sie an diesem Ort erlangt haben. Der Berg wird als ein Platz betrachtet, an dem man sich mit den höheren Ebenen des Bewusstseins verbinden kann, was die spirituelle Bedeutung des Untersbergs für viele noch verstärkt.

## **Kraftorte können sehr persönlich sein**

Ein Ort muss keine offizielle oder gemeinschaftliche Anerkennung als Kraftort haben. Nicht jeder findet die Kraft, die er braucht, am gleichen Ort wie andere Menschen. Es gibt Lichtungen, Bachläufe, Bäume und Felsen, die eine magische Anziehung ausüben. Auch, wenn nicht alle die Energie fühlen, kann es dennoch ein Kraftort sein. Da gibt es die Orte der Erinnerung. Spezielle Plätze, an denen Unbeschwertheit und Energie Hand in Hand gingen, können sich später zu Kraftorten entwickeln. Ebenso ist es möglich, dass der Kraftort nicht in der physischen Welt existiert, sondern nur in der eigenen Vorstellung. Ein Mensch kann auch mehrere Kraftorte für sich selbst definieren. Besonders gut ist, wenn der Kraftort sowohl in Gedanken als auch in der Realität aufgesucht werden kann.



## **Kraftorte: Tankstellen für die Seele**

Ein Baum, der nur in der eigenen Vorstellung existiert, hat den Vorteil, dass er zu jeder Zeit, auch im stressigen Alltag, ohne viel Mühe aufgesucht werden kann. Hier kann man für ein paar Minuten im Schatten liegen, die Wolken beobachten und frische Luft atmen. Um ihn zu erreichen, reicht es, die Augen zu schließen, ruhig zu atmen und sich dorthin zu träumen. Zwar ist der Aufenthalt kurz und die Wirkung hält nicht so lange vor, aber es hilft, im Alltag nicht die Nerven zu verlieren.



Auch ein fließendes oder ein stilles Gewässer können Ruhe im Innern schenken. Sich inmitten des turbulenten Lebens einmal in Gedanken die Schuhe auszuziehen und ein paar Schritte durch das frische Quellwasser zu gehen, kann Wunder wirken. Es wirkt dem Stress entgegen und hilft, Klarheit im Kopf zu finden.

## **Viele Kraftorte sind Überlieferungen**

Kultstätten wie etwa Steinkreise, Grabhügel oder Tempel sind uns als Kraftorte überliefert. Unsere Vorfahren haben sehr genau überlegt, wo sie rituelle Handlungen abhalten wollten. Viele Klöster, Kirchen und andere religiöse Gebäude wurden dort errichtet, wo ohnehin schon regelmäßige spirituelle Handlungen abgehalten wurden.

Oft markierten Steine oder Steininformationen die Kultstätten der Ahnen. Dieser Brauch hat sich bis heute, besonders in katholischen Gegenden gehalten.





## Kraftorte: Tankstellen für die Seele



Nicht nur Stonehenge zeugt von einer tiefen Spiritualität, die lange vor dem Christentum gelebt wurde. Wer genau hinschaut, kann in jeder Landschaft Zeugnisse aus alten Zeiten erkennen. Schon immer haben Menschen ganz bestimmte Punkte in der Natur markiert, um sich zu erinnern und vielleicht auch, um spätere Generationen auf etwas hinzuweisen.

## **Kraftorte können auch unscheinbar sein**

Besonders in der Magie ist das Werk der Natur wichtiger und wertvoller als das Werk der Menschen. Schon Shakespeare lässt seine Hexen spotten: "Tand, Tand ist jedes Werk von Menschenhand."

So finden wir Stellen, an denen Pflanzen uns zeigen wollen, dass eine besondere Energie herrscht. Diese Orte können für rituelle Handlungen allein oder mit anderen Personen gut genutzt werden. Auf keinen Fall sollte man sie zerstören. Unspirituellen Menschen sollte man sie auch nicht verraten.





## Kraftorte: Tankstellen für die Seele

Einige Kraftorte sind eine besondere Reise wert. Die folgenden Beispiele dienen vielleicht als Anregung für einen Kurzurlaub oder eine Wandertour.

Der Everstorfer Forst in Mecklenburg-Vorpommern beherbergt fünfzehn Gräber aus der Jungsteinzeit, die durch massive, tonnenschwere Steine markiert sind. Im Mittelalter wurde vermutet, dass Riesen oder der Satan persönlich diese Steingräber errichtet hätten. Bis heute bleibt ungeklärt, wie die gewaltigen Felsen damals bewegt wurden.

Der Gollenstein, ein sieben Meter hoher, phallusförmiger Fels im Saarland, wird als steinzeitliche Kultstätte für Fruchtbarkeitsrituale angesehen. Der Stein wird mit Vorteilen für die Fortpflanzung von Menschen, Tieren und Pflanzen in Verbindung gebracht und war über Jahrhunderte ein bedeutendes Wallfahrtsziel.

Die Ruine des Klosters von Disibodenberg in Rheinland-Pfalz, das 640 gegründet wurde, war einst das Wirkungsfeld der berühmten Heilerin und Seherin Hildegard von Bingen. Heute wird der Ort als Wallfahrtsort für Ruhesuchende geschätzt, und die Atmosphäre der Klosterruine wird als besonders geeignet zum Meditieren empfunden.



Der Hügel von Ruhpolding, nahe der bayrischen Stadt Ruhpolding, ist Schauplatz einer Legende, die besagt, dass im 3. Jahrhundert n. Chr. ein Drache im See lebte und vom Heiligen Georg mit einer Lanze getötet wurde. Die Kirche St. Georg auf dem Hügel erinnert an diesen symbolischen Sieg des Guten über das Böse. Der Hügel ist von drei Quellen umgeben, deren Wasser heilende Kräfte zugeschrieben werden.



“Menhir ist eine aus dem Bretonischen entlehnte Bezeichnung für einen vorgeschichtlichen, hochragenden Steinblock, der auch als Hinkelstein bekannt ist. In der prähistorischen Archäologie bezeichnet das Wort einen länglichen Einzelstein (bretonisch maen „Stein“ und hir „lang“), der in vorgeschichtlicher Zeit von Menschen aufrecht gestellt wurde.” (Quelle: Wikipedia, Suchwort Menhir)



# Runen

## Kulturgut jenseits der Vorurteile

*Was hat es auf sich mit den kleinen Symbolen, die uns so fremd sind und doch einen großen Reiz ausüben können? Wie soll man heute umgehen mit Symbolen, die in der deutschen Geschichte von einem diktatorischen und menschenfeindlichen Regime gekapert wurden? Können wir uns heute noch mit den Runen auseinandersetzen, ohne gleich in die rechte Ecke gedrängt zu werden? Spirituelle Menschen und besonders die Nachfahren der Hexen, die Opfer von Gräueltaten wurden, können nicht gleichzeitig eine rechte Gesinnung vertreten. Rechte kapern die Spiritualität und ihre Wörter und Symbole, um sie sich zu eigen zu machen. Das muss niemand zulassen. Runen sind europäisches Kulturgut, so wie die Hieroglyphen für Ägypten. Werfen wir ein aufklärendes Licht auf die Runen. Nicht das Symbol ist der Übeltäter, sondern der, der es missbraucht.*



### Definition und Geschichte

Runen sind Schriftzeichen einer alten Schriftform, die von germanischen Völkern und Nordgermanen verwendet wurde. Die ältesten Runeninschriften stammen aus dem 2. Jahrhundert n. Chr. und wurden vor allem in Skandinavien, Deutschland und den Britischen Inseln gefunden. Rudolf Simek schreibt zu den Runen:

“Nationalsozialisten und Neonazis nutzten und nutzen Runen intensiv für ihre Propaganda und ihr Konstrukt einer jahrtausendealten germanischen Rasse. Doch wissenschaftliche Betrachtungen zeigen: Wie Rechtsextreme diese frühhistorischen Schriftzeichen interpretieren, ist in den allermeisten Fällen purer Unsinn.” \* Es wird Zeit, dass wir die Unsicherheiten beenden. Runen sind Schriftzeichen. Ihre Verwendung zu politischen Zwecken ist teilweise verboten und nicht klug. Sie sind aber ebenso eine Tradition, die nicht vergessen werden muss.

Diese Schriftzeichen dienten sowohl der Kommunikation als auch magischen und rituellen Zwecken. Die bekanntesten Runenalphabete sind das ältere Futhark, das jüngere Futhark und das angelsächsische Futhark.

Das ältere Futhark besteht aus 24 Zeichen und wurde bis etwa 800 n. Chr. verwendet. Danach wurde es vom jüngeren Futhark abgelöst, das nur noch 16 Zeichen umfasst. Diese Vereinfachung wird oft mit sprachlichen und kulturellen Veränderungen in Verbindung gebracht. In Britannien entwickelte sich das angelsächsische Futhark, welches bis zu 33 Zeichen umfasste.

\*<https://www.bpb.de/themen/rechtsextremismus/dossier-rechtsextremismus/257816/runen-gestern-heute-morgen/>



## Runen - Meditation jenseits der Vorurteile

Runen wurden häufig auf Holz, Stein, Metall und Knochen geritzt. Sie dienten der Kennzeichnung, der Erinnerung und als Mittel zur Prophezeiung und Schutzzauber. Ihr Gebrauch ging ab dem Mittelalter durch die Verbreitung des lateinischen Alphabets zurück. Heute können die Runen einem anderen Zweck dienen. Sie spielen in der Talismanie eine große Rolle.



So gibt es etwa die Schutzruna Algiz. Wie auch in anderen Sprachen stellten Runen wahrscheinlich, wie Buchstaben, einen Laut dar. Gleichzeitig standen sie auch für Qualitäten. Wir kennen es vom griechischen Omega. Dieses Symbol ist der Laut "O" und gleichzeitig hat er die Bedeutung "Ende". Die Rune "Kenaz" (links) steht für Feuer, Fackel, Energie. Heute können die Runen einem anderen Zweck dienen. Sie spielen in der Talismanie eine große Rolle. So gibt es etwa die Schutzruna Algiz. Wie auch in anderen Sprachen stellten Runen wahrscheinlich, wie Buchstaben, einen Laut dar. Gleichzeitig standen sie auch für Qualitäten. Wir kennen es vom griechischen Omega. Dieses Symbol ist der Laut "O" und gleichzeitig hat er die Bedeutung "Ende". Eine wesentliche Nutzung der Runen liegt auch darin, die eigene Konzentration zu fördern.

## Lernen hält den Kopf fit

Die Rune "Kenaz" (links) steht für Feuer, Fackel, Energie. Heute können die Runen einem anderen Zweck dienen. Sie spielen in der Talismanie eine große Rolle. So gibt es etwa die Schutzruna Algiz. Wie auch in anderen Sprachen stellten Runen wahrscheinlich, wie Buchstaben, einen Laut dar. Gleichzeitig standen sie auch für Qualitäten. Wir kennen es vom griechischen Omega. Dieses Symbol ist der Laut "O" und gleichzeitig hat er die Bedeutung "Ende". Eine wesentliche Nutzung der Runen liegt auch darin, die eigene Konzentration zu fördern. Dafür gibt es zwei Möglichkeiten. Die einfachste ist, die Runenschrift zu erlernen. Dafür gibt es auf der folgenden Seite eine Übersicht und die Lautwerte der Runenzeichen. Ein kleiner Übungstext ist auch dabei. Die zweite Möglichkeit ist spannender und viel meditativer. Hier geht es um das Stellen der Runen. Ein Beispiel:

Die Rune Ur oder Uruz stellt man mit dem Körper nach. Da sie Kraft und Erdung bedeutet, fühlt man in genau diese Qualität hinein, während man die Rune mit dem Körper nachbildet. Versucht es einmal, es wird nicht nur den Blick auf die Runen verändern, sondern auch Freude machen - und vielleicht sogar ein Lachen erzeugen. Zum Stellen eignen sich für den Anfang "Laguz" - Wasser, Gefühl und "Raidho" - Aufbruch, Bewegung recht gut.



URUZ



LAGUZ



RAIDHO



# Runenalphabet älteres Futhark

So sehen die Runen des älteren Futhark aus. Von oben nach unten haben die Reihen die folgenden Lautwerte:

F,U,TH,A,R,K, G,W

H,N,I,J,Y,P,Z,S (allein für sich ist diese Rune aufgrund der deutschen Geschichte verboten. Im zusammenhängenden Text darf sie dargestellt werden. Letzte Reihe:

T,B,E,M,L,NG,D,O



Versucht einmal, euch den Runen zu nähern. Besonders jetzt im Sommer besteht immer die Gelegenheit, sich im Wald einen Ast zu suchen und das eigene Runenset zu fertigen. Es gibt übrigens keine einheitlichen Bezeichnungen für die Runen. Niemand hat einen Menschen, der vor etwa 2000 Jahren geboren ist, hören können. Auch eine Leerrune ist im Umlauf, Für ihre Existenz fehlen die wissenschaftlichen Nachweise. Sie ist der mit großer Wahrscheinlichkeit der Esoterik der Moderne zuzuordnen.

**Bekannte Runeninschriften sind historisch bedeutsam, da sie Einblicke in die Kultur und Lebensweise der germanischen Völker geben.**

1. **Der Kylver-Stein:** Gefunden auf der Insel Gotland in Schweden, stammt der Kylver-Stein aus dem 5. Jahrhundert n. Chr. und enthält eine Inschrift des älteren Futhark. Es ist eine der ältesten bekannten Darstellungen des vollständigen Alphabets.
2. **Der Rök-Stein:** Dieser Stein befindet sich in der Nähe von Ödeshög in Schweden und stammt aus dem 9. Jahrhundert. Er stellt eine der längsten erhaltenen Runeninschriften dar und ist berühmt für das Rätsel, das seine Inschrift enthält. Der Text erzählt von legendären Helden und historischen Ereignissen.
3. **Der Jellinge-Stein:** Dieser dänische Runenstein wurde im 10. Jahrhundert von Harald Blauzahn errichtet und ist für seine Inschrift bekannt, die Dänemarks Christianisierung bezeugt. Der Stein ist sowohl historisch als auch kunsthistorisch bedeutsam.
4. **Der Gallehus-Horn:** Die goldenen Trinkhörner von Gallehus wurden 1639 und 1734 in Dänemark entdeckt, stammen aber aus dem 5. Jahrhundert. Sie tragen Inschriften des älteren Futhark und sind ein Beispiel für die Verwendung von Runen in kunstvollen und wertvollen Objekten.
5. **Der Kensington-Stein:** Ein kontroverses Artefakt, das 1898 in Minnesota, USA, entdeckt wurde, trägt eine Runeninschrift, die auf das Jahr 1362 datiert. Allerdings ist seine Authentizität stark umstritten, und viele Experten halten ihn für eine Fälschung.

Diese Beispiele veranschaulichen die Vielfalt und Bedeutung der Runeninschriften, sowohl in Bezug auf ihre geografische Verbreitung als auch ihre Verwendung in verschiedenen Kontexten.



# Traumdeutung

*Traumdeutung beschäftigt sich mit der Interpretation und Analyse von Träumen, um verborgene Bedeutungen und innerpsychische Prozesse zu erkennen. Die Praxis hat eine lange Geschichte, die bis in die Antike zurückreicht. In der altägyptischen Kultur wurden Träume als Botschaften der Götter betrachtet und in speziellen Traumtempeln gedeutet. Auch die Sumerer und Babylonier sahen in Träumen prophetische Signale und entwickelten umfassende Traumbücher, um deren Symbolik zu entschlüsseln.*



Im antiken Griechenland spielte die Traumdeutung ebenfalls eine bedeutende Rolle. Berühmte Persönlichkeiten wie Hippokrates und Platon betrachteten Träume als Mittel zur Diagnose und als Ausdruck innerer Konflikte. Aristoteles entwickelte eine rationale Sichtweise, indem er Träume als Fortsetzung des Denkens während des Schlafs interpretierte. Die Römer übernahmen viele dieser griechischen Ideen, und bei Cicero und Artemidoros von Daldis finden sich umfassende Texte zur Traumanalyse.

Im Mittelalter verschlechterte sich das Ansehen der Traumdeutung in Europa, obwohl Kirchenväter wie Augustinus von Hippo Träume noch als göttliche Weisungen ansahen. In der Renaissance begann die Wiederbelebung des Interesses, und Gelehrte wie Paracelsus sahen in Träumen eine Verbindung zwischen Körper und Geist.

Die moderne Traumdeutung wurde maßgeblich durch Sigmund Freud geprägt. Sein 1899 veröffentlichtes Werk "Die Traumdeutung" war bahnbrechend und führte Träume auf unbewusste Wünsche und Konflikte zurück. Freuds Schüler Carl Gustav Jung entwickelte die Theorie weiter und betonte die Bedeutung kollektiver Symbole und Archetypen in Träumen.

Auch heute bleibt die Traumdeutung ein zentrales Interesse in der Psychoanalyse und der Psychologie. Zeitgenössische Ansätze ergänzen die traditionellen Sichtweisen durch Erkenntnisse der Neurowissenschaften und der Traumforschung, was zu einem facettenreichen Verständnis dieser alten Praxis führt.

## Träume - Grund für Irritationen

Menschen werden von ihren Träumen bewusst oder unbewusst beeinflusst. Besonders Träume, in denen unschöne Situationen eine Rolle spielen, können zu Ängsten und Unsicherheiten führen. Träume mit positiven Bildern hingegen können die Stimmung heben. Wie sollten wir mit unseren Träumen umgehen und wie lernen wir, die Bilder zu verstehen? >>



## Traumdeutung

Der Umgang mit den eigenen Träumen kann vielfältige Formen annehmen und dient unterschiedlichen Zwecken wie Selbstreflexion, Problemlösung oder emotionaler Verarbeitung. Dabei ist wichtig, das Träumen nicht als Unerwünschtes Ereignis zu sehen. Jeder Mensch träumt. Die nächtlichen Träume bleiben nur nicht jedem nach dem Aufwachen bewusst. Der Umgang mit Träumen erfordert oft Geduld und regelmäßige Praxis. Unterschiedliche Methoden können kombiniert werden, um eine tiefere und umfassendere Auseinandersetzung zu ermöglichen. Die Beschäftigung mit eigenen Träumen kann zu verbesserter Selbstkenntnis, emotionaler Stabilität und persönlichem Wachstum führen. Um die Kraft zu nutzen, die im Traum steckt, hilft ein Traumtagebuch.

Das regelmäßige Aufschreiben von Träumen unmittelbar nach dem Aufwachen hilft, die Traumerinnerung zu verbessern und Muster oder wiederkehrende Themen zu identifizieren. Dabei sollten Datum, Details des Traums und persönliche Assoziationen zum Inhalt notiert werden. Um erfolgreich mit dem Traumtagebuch zu arbeiten, sollte es abends bewusst mit einem Stift in Bettnähe bereitgelegt werden. Das Aufschreiben kann dann unmittelbar nach dem Aufwachen erfolgen. Nach den ersten Kaffee ist der Traum häufig schon vergessen worden.

Es gibt neben dem Traumtagebuch erweiternde oder ergänzende Möglichkeiten, sich den eigenen Träumen zu nähern.

*Alles was man vergessen hat,  
schreit im Traum um Hilfe. (E.  
Canetti)*

*Nach vollendeter Deutungsarbeit  
läßt sich der Traum als eine  
Wunscherfüllung erkennen. (S.  
Freud)*

### Trauminterpretation

Mit Hilfe von Literatur zur Traumdeutung oder mithilfe psychoanalytischer oder jungianischer Methoden können Träume interpretiert werden. Es ist wichtig, den symbolischen Gehalt der Träume zu berücksichtigen und persönliche Assoziationen herzustellen, da viele Traumsymbole individuell unterschiedlich aufgefasst werden können.

### Selbstreflexion

Die Analyse von Traumgehalten in Bezug auf das eigene Leben und aktuelle Probleme kann tieferes Verständnis und Klarheit bieten. Fragen wie "Wie fühle ich mich im Traum?" oder "Welche Situationen in meinem Wachleben erinnern an diesen Traum?" können dabei hilfreich sein.

*Die Traumdeutung aber ist die Via  
regia zur Kenntnis des Unbewußten  
im Seelenleben. (S.Freud)*



## Traumdeutung

### Kreativer Ausdruck

Manchmal können Trauminhalte auch durch kreative Methoden wie Malen, Schreiben oder Musikexploration weiterverarbeitet werden. Auf diese Weise kann der emotionale Gehalt der Träume oft intuitiver und unmittelbarer ausgedrückt werden als durch analytische Methoden.

Die oben genannten Techniken kann jeder für sich selbst erlernen und anwenden. Wenn die Träume einen belastenden Aspekt im Leben darstellen, können Experten dabei helfen, sie ins Leben so zu integrieren, dass sie keine Beeinträchtigung darstellen. Sobald das Träumen das Wohlbefinden beeinträchtigt, sollte niemand an sich selbst "herumdoktern". Psychische Störungen und sogar Erkrankungen können die Folge sein. Auch ein spiritueller Begleiter kann keine Alternative sein, wenn er nicht über die Entsprechende Ausbildung verfügt. Fachleute bieten die folgenden Möglichkeiten an:

**Klarträumen (Lucid Dreaming):** Beim Klarträumen wird sich der Träumer seines Traums bewusst und erhält die Fähigkeit, die Traumsituation aktiv zu beeinflussen. Dies kann zur Bewältigung von Albträumen, zur Erforschung innerer Konflikte oder einfach zur Förderung von Kreativität genutzt werden. Techniken wie Realitätschecks und gezielte Suggestion vor dem Schlafengehen unterstützen die Entwicklung dieser Fähigkeit.

**Therapeutische Begleitung:** Professionelle Unterstützung durch Psychotherapeuten, die auf Traumdeutung spezialisiert sind, kann bei der Bewältigung tiefersitzender Probleme und Traumata hilfreich sein. In der Therapie können Trauminhalte genutzt werden, um unbewusste Themen an die Oberfläche zu bringen und zu bearbeiten.

**Körperarbeit:** Körperorientierte Therapien und Praktiken wie Yoga oder Meditation können helfen, die Emotionen und physischen Empfindungen, die mit Träumen verbunden sind, zu integrieren. Der Körper speichert oft Eindrücke und Gefühle, die durch Traumarbeit angestoßen wurden.

**Imagery Rehearsal Therapy (IRT):** Diese Methode wird besonders zur Behandlung von Albträumen eingesetzt. Hierbei wird der Träumer angeleitet, den Traum umzugestalten, um negative Szenarien zu entschärfen und eine positive Auflösung zu finden. Dies kann sowohl im Wachzustand als auch in Klarträumen praktiziert werden.



## Traumdeutung

Die kreative Arbeit mit Träumen macht sicher vielen Menschen Freude. Während man seinen eigenen Traum über eine künstlerische Tätigkeit ausdrückt, können wunderbare Kunstwerke entstehen. Diese haben einen direkten Bezug zur eigenen Seele. Die Beschäftigung mit den Traumbildern hilft, das eigene Leben besser zu verstehen. Wichtig ist, dass die Deutung dem Träumenden einleuchtet. Es ist nicht hilfreich, die eigenen Traumbilder in einem Lexikon nachzuschlagen und das Geschriebene einfach anzunehmen. Jeder Mensch hat individuelle Traumbilder, weil seine Seele individuelle Geschichten gespeichert hat und erzählt.

Sigmund Freud, der Vater der modernen Traumdeutung, bot sehr dogmatische Übersetzungen von Traumbildern an.

*“Dosen, Schachteln, Kästen, Schränke, Öfen, entsprechen dem Frauenleib, aber auch Höhlen, Schiffe und alle Arten von Gefäßen.”*

*“Zur symbolischen Darstellung der Kastration dient der Traumarbeit: die Kahlheit, das Haarschneiden, der Zahnausfall und das Köpfen. Als Verwahrung gegen die Kastration ist es aufzufassen, wenn eines der gebräuchlichen Penissymbole im Traume in Doppel- oder Mehrzahl vorkommt.”*

Beide Zitate sind dem Werk “Die Traumdeutung aus dem Jahr 1900 entnommen.

Die historischen Traumdeutungen waren nicht anders. Beispiele der antiken Traumdeutung verdeutlichen, wie unterschiedliche Kulturen und Epochen Träume interpretiert und gedeutet haben.

Das ägyptische Traumbuch aus dem 13. Jahrhundert v. Chr. enthält eine Vielzahl von Traumszenarien nebst deren Deutungen. Träume galten im alten Ägypten als göttliche Botschaften, und das Traumbuch diente als Referenz für Priester und Traumdeuter. Ein Beispiel daraus ist ein Traum, in dem jemand Zypressenbäume sieht, was als Zeichen für Glück und Erfolg interpretiert wurde.

Im Gilgamesch-Epos, dem ältesten bekannten literarischen Werk aus Mesopotamien, spielt Traumdeutung eine bedeutende Rolle. Beispielsweise hat Gilgameschs Gefährte Enkidu einen Traum über die Unterwelt, der als Vorahnung seines eigenen Todes interpretiert wird. Dies zeigt, wie Träume in der sumerischen Kultur als Mittel zur Vorhersage zukünftiger Ereignisse angesehen wurden. Die Zukunft können Träume nicht vorhersagen, denn sie sind nicht autonom. Sie können aber Intuitionen aufzeigen, die im alltäglichen Leben nicht wahrgenommen werden, weil die Ablenkungen zu groß sind.

Die historischen Deutungen würde heute niemand mehr einfach hinnehmen. Traumdeutung hängt immer auch mit dem zusammen, der sie vornimmt. Es gibt Grundregeln, die für jeden gelten.

**“Wenn Leute ihre Träume aufrichtig erzählen wollten, da ließe sich der Charakter eher daraus erraten als aus dem Gesicht.”**

**G.C. Lichtenberg**



# Grundregeln für den Umgang mit Träumen

## **Detailgenauigkeit**

Jeder Traum sollte so vollständig wie möglich festgehalten werden, inklusive Emotionen, Farben, Personen, Orte und Handlungen. Je detaillierter die Beschreibung, desto präziser kann die Interpretation sein.

Subjektivität berücksichtigen: Träume sind höchst individuell. Ein Symbol kann für verschiedene Menschen unterschiedliche Bedeutungen haben. Persönliche Assoziationen und individuelle Lebensumstände sollten immer in die Deutung einbezogen werden.

## **Zusammenhänge beachten**

Der Kontext des Traums ist entscheidend. Dazu gehören die aktuellen Lebensumstände, emotionale Zustände, aktuelle Herausforderungen und Beziehungen. Die Bedeutung eines Traums kann sich stark je nach persönlichem Kontext verändern.

## **Emotionen beachten**

Die im Traum erlebten Emotionen sind oft Schlüsselinformationen, die auf bestimmte unbewusste Wünsche, Ängste oder Konflikte hinweisen. Emotionale Reaktionen im Traum können tiefe Einsichten in das persönliche Innenleben bieten.

## **Wiederkehrende Themen und Symbole erkennen**

Wiederkehrende Träume oder Symbole können auf grundlegende ungelöste Themen oder kontinuierliche Konflikte hinweisen. Diese sollten besonders beachtet und genauer untersucht werden.

## **Symbolische Interpretationen**

Die Deutung von Traumsymbolen erfordert ein Verständnis sowohl allgemeiner als auch persönlicher Bedeutungen. Dabei können Traumbücher als Orientierungshilfe dienen, sollten jedoch kritisch und flexibel verwendet werden.

## **Ganzheitliche Perspektive**

Ein Traum sollte immer als Ganzes betrachtet werden, und nicht nur nach Einzelteilen zerlegt werden. Die Gesamtstruktur und der Ablauf des Traums können wichtige Hinweise liefern, die im Zusammenspiel der Elemente klarer werden.

## **Bewusstsein für kulturelle Einflüsse**

Kulturelle Hintergrundinformationen sind wichtig, da Träume oft kulturell geprägte Symbole und Archetypen enthalten. Das Wissen über kulturelle Symbolik kann dabei helfen, eine differenziertere Interpretation zu ermöglichen.

## **Eigenverantwortung**

Traumdeutung sollte nicht dogmatisch erfolgen. Der Träumer selbst ist der beste Experte für seine eigenen Träume. Externe Deutungsmethoden und -bücher sollen als Hilfsmittel dienen, aber die endgültige Bedeutung muss der Träumer selbst bestimmen.



### **Zeitraahmen beachten**

Manche Träume können Rückschlüsse auf vergangene Ereignisse, aktuelle Situationen oder zukünftige Möglichkeiten geben. Zu erkennen, zu welcher Zeit ein Traumthema gehört, kann tiefergehende Einsichten liefern.

### **Geduld und Offenheit**

Traumdeutung erfordert oft Zeit und Geduld. Es ist wichtig, offen zu bleiben und nicht sofort eine feste Interpretation zu suchen. Manchmal erfordert ein Traum längerfristige Reflexion, bevor seine volle Bedeutung klar wird.

### **Träume als Entwicklungswerkzeug**

Träume können als Mittel zur persönlichen Entwicklung und Selbstreflexion genutzt werden. Die Auseinandersetzung mit Träumen kann helfen, verborgene Aspekte des Selbst zu integrieren und emotionale Heilung zu fördern.

Durch die Einhaltung dieser Grundregeln kann eine fundierte und sinnvolle Traumdeutung gelingen, die nicht nur rationalen, sondern auch emotionalen und spirituellen Nutzen bietet.

Die Geduld lohnt sich in jedem Fall. Träume können wertvolle Impulse für die persönliche Lebensführung liefern.

## **Schon gehört? Kristallwanderungen entdecken**

Um die Energie der Erde zu erkunden gibt es viele Möglichkeiten von der stillen Meditation bis zum Ritual für Mutter Erde. Auch Gärtnern, Töpfern oder mit Holz arbeiten bringt uns näher an die Erde heran. Die Erde ist unsere Ernährerin, keine Technologie kann sie ersetzen. Sie ist mehr als unser Aufenthaltsort. Um die Erde zu ehren, eignen sich ein Waldspaziergang in Achtsamkeit oder auch das Einsparen von fossilen Energien. Neu entdeckt wird aktuell die Kristallwanderung.

Kristalle und Edelsteine tragen die Energie der Erde in sich und haben einzigartige Schwingungen, die auf unser Wohlbefinden wirken können. Sammle während einer Naturwanderung besondere Steine und Kristalle, die dich ansprechen, und nimm sie mit nach Hause, um ihre heilsamen Eigenschaften zu nutzen.

Einige Kristalle und ihre Wirkungen:

Amethyst: Beruhigt den Geist und fördert spirituelles Wachstum.

Rosenquarz: Fördert Liebe und Mitgefühl, sowohl für sich selbst als auch für andere.

Jaspis: Erdet, schützt und fördert körperliche Energie und Stärke.

Auch, wenn du keine edlen Kristalle findest, kannst du Steine sammeln, die eine besondere Bedeutung für dich haben. Sie können zuhause aufbewahrt werden, zu Ritualen den Altar schmücken oder als Dekosteine beschriftet oder angemalt werden.



# Litha: Das Fest der Sonnenglanzes

*Litha, auch bekannt als Mittsommer oder Sommersonnenwende, ist ein bedeutendes Fest im Jahreskreis. Es markiert den längsten Tag des Jahres, an dem die Sonne ihren Höhepunkt erreicht und die Erde in ihrem vollen Glanz erstrahlt. Für viele spirituelle Männer und Frauen ist Litha ein Moment der Feier, der Dankbarkeit und der Verbindung zu den Energien der Natur. In Skandinavien wird Litha häufig als fröhliches Sommerfest gefeiert. In Deutschland finden die Feiern eher im verborgenen statt. Litha ist in Gemeinschaft besonders schön, sollte aber auch dann gefeiert werden, wenn man allein ist. Litha markiert das Ende der Aussaat.*



## **Feuer und Licht:**

Der wohl bekannteste Brauch zu Litha ist das Entfachen von Freudenfeuern. Diese symbolisieren die Stärke der Sonne und dienen der Reinigung und dem Schutz. Das Springen über das Feuer soll Glück bringen und negative Energien vertreiben. Früher sprangen verliebte Paare über das Feuer. Das sollte den Bestand der Liebe garantieren.

## **Tanzen und Singen:**

Tänze um das Feuer sind Ausdruck von Freude und Lebenskraft. Lieder und Chants beleben die Gemeinschaft und verbinden mit den Naturgeistern. Da Litha ein Sonnenfest ist, wird es tagsüber gefeiert. Die Feierlichkeiten dürfen, wie zu Jul, auch gern mehrere Tage andauern. Zu Litha bleibt nichts verborgen, alles steht unter dem Licht der Sonne und wird gesehen.



## **Kräuter und Blumen:**

Erwachsene und Kinder sammeln zu Litha traditionell Heil- und Schutzkräuter, die zu dieser Zeit besonders kraftvoll sind. Diese Pflanzen werden oft zu Kränzen geflochten oder im Haus aufbewahrt, um Gesundheit und Wohlstand zu fördern. Junge Mädchen wollten mit einem Litha-Strauß unter dem Kopfkissen ihren zukünftigen Partner anziehen. Bis zum nächsten Jahr übte man sich in Geduld.



## Litha: Das Fest der Sonnenglanzes

Die Johanniskraut-Ernte ist ein besonders kraftvoller Brauch, da dieses Kraut zur Sonnenwende seine stärkste Wirkkraft hat. Jetzt ist die Zeit, das Johannis-Öl anzusetzen. Dafür die Blüten in einer dunklen Flasche mit Distelöl aufgießen. Hin und wieder durchschütteln. Zu Yul ist das Öl fertig. Abseihen und auf rissige Winterhaut geben. Das Öl zieht schnell ein und ersetzt jede industrielle Handcreme. Litha, 21.6., wird daher auch Johannis-Tag genannt.



### Orakel und Weissagungen:

Die Sommersonnenwende wurde oft genutzt, um Orakel zu befragen und Weissagungen durchzuführen. Viele glaubten, dass die Schleier zwischen den Welten in dieser Zeit besonders dünn sind, und so Licht auf zukünftige Ereignisse geworfen werden kann.



### Wasserrituale:

Wasser spielt ebenfalls eine bedeutende Rolle. Ritualbäder in Flüssen, Seen oder Meeren reinigen und erfrischen den Geist. Viele glaubten, dass Mittsommerwasser besondere heilende Kräfte besitzt. Litha können alle magischen Utensilien und Heilsteine im fließenden Gewässer gereinigt werden. Schon ein Fußbad in einem See kann ein Litha-Bestandteil sein.

Am 21.6. begegnen sich Sonne und Mond. Danach übernimmt der Mond ganz langsam wieder die Vormachtstellung, es wird dunkler bis zum Julfest am 21.6. Deshalb haben früher viele Paare genau an diesem Tag geheiratet. So hatten beide Partner eine gleichgroße Bedeutung. Als typische Speisen gelten in der neueren Zeit Erdbeeren und Spargel. Der Spargel symbolisierte die Männlichkeit, während die roten Erdbeeren die Weiblichkeit darstellen sollen. Auch einen Hinweis auf den Kosmos sahen manche im Spargel, einen Hinweis auf die Erde in den Erdbeeren.



## Litha: Das Fest der Sonnenglanzes

Wenn es zu Litha einer jungen Frau gelang, einen Apfel zu schälen, ohne dass die Schale brach, sah man es als gutes Omen. Ihr sollte innerhalb der kommenden zwölf Monate ein Partner begegnen, mit dem sie ewiges Glück erleben würde. Dieser Brauch ist heute noch bekannt in ländlichen Regionen und wird aus Spaß an der Freude gepflegt.



In der Kamille wurde das Antlitz des Sonnengottes Baldur gesehen. Kamille wurde, wie Johanniskraut auch, getrocknet. Mittels der beiden Kräuter sollte die Kraft der Sonne auch im Winter zur Verfügung stehen.

Ein weiterer Brauch war, dass Frauen sich Gürtel aus Beifuss flochten, Männer nahmen dafür Eisenkraut. Dann sprang man über das Feuer. So sollten Fruchtbarkeit und Zeugungsfähigkeit gefördert werden.



Ein Strauß aus neun Zweigen Johanniskraut sollte unter dem Kopfkissen dafür sorgen, dass man in der folgenden Nacht von der Zukunft träumen konnte.

**Schreib-  
wettbewerb**  
**"DIE GUTE HEXE"**

Schreib mit  
und gewinne einen von 10 tollen  
Preisen



hexenpost.com

### Geschichten von guten Hexen gesucht

Gemeinsam wollen wir das Bild von der "bösen Hexe" zum Verschwinden bringen. Wir nutzen in diesem Fall nicht unseren Besen zum Auskehren, sondern die Tastatur.

Gesucht werden Geschichten mit maximal 4 Din-A4 Seiten Länge (Arial Schriftgröße 12, 1,5-facher Zeilenabstand).

Abstimmen werden die Leser unter

Hexenpost.com, "Aktuelles"  
<https://hexenpost.com/Aktuelles/>



## **Litha: Das Fest der Sonnenglanzes**

Er war wichtig, zu Litha einen Kräuterstrauß zu binden. Er wurde getrocknet und ins Haus gehängt. Dort wurde er in der dunklen Jahreszeit als Schutz vor schlechten Energien gesehen. Nachtkerze, Beifuß, Johanniskraut, Kamille und Verbene gehörten in jedem Fall dazu.



## **Der Mittsommer - Altar**

Blumenschmuck, Kräuter

Kerzenfarbe: Gelb, Orange

Wasserschale

Räucherung: Beifuß, Weihrauch,  
Verbene

Hellgelbes Tuch oder gelbe Federn  
gelbe Kugeln (keine Südfrüchte)

## **Mittsommer**

Element: Feuer

Himmelsrichtung: Süden

Tageszeit: Mittagshitze

Sternzeichen: Krebs



# Erdbeerrezepte

*Erdbeeren (Fragaria × ananassa) sind eine beliebte und weit verbreitete Frucht, die für ihren süßen Geschmack und ihre leuchtend rote Farbe bekannt ist. Ursprünglich in Nord- und Südamerika beheimatet, wurden sie im 18. Jahrhundert in Europa kultiviert und entwickelten sich schnell zu einer der am häufigsten angebauten und konsumierten Früchte weltweit.*

Erdbeeren sind nicht nur köstlich, sondern auch nährstoffreich. Sie enthalten hohe Mengen an Vitamin C, Mangan und Antioxidantien sowie nennenswerte Mengen an Folsäure und Kalium. Diese Nährstoffe tragen zur Stärkung des Immunsystems, zur Verbesserung der Hautgesundheit und zur Verringerung von Entzündungen bei.

In der Küche sind Erdbeeren äußerst vielseitig. Sie können frisch verzehrt, zu Desserts wie Kuchen und Torten verarbeitet, in Joghurt eingerührt oder zu Marmelade und Saft verarbeitet werden. Zudem sind sie eine beliebte Zutat in Salaten und Smoothies.

Erdbeeren symbolisieren oft Frühling und Frühsommer, und ihre Erntezeit wird in vielen Kulturen mit Festen und traditionellen Bräuchen gefeiert. Die folgenden drei Rezepte lassen Erdbeeren von ihrer herzhaften Seite erstrahlen.

## **Erdbeer-Spinat-Salat mit Ziegenkäse und Walnüssen**

### **Zutaten:**

- 150 g frischer Spinat**
- 200 g frische Erdbeeren, in Scheiben geschnitten**
- 100 g Ziegenkäse, zerbrösel**
- 50 g Walnüsse, grob gehackt**
- 2 EL Balsamico-Essig**
- 2 EL Olivenöl**
- 1 TL Honig**
- Salz und Pfeffer nach Geschmack**



### **Zubereitung:**

**Den Spinat waschen und trocken schütteln.**

**Erdbeeren, Ziegenkäse und Walnüsse über den Spinat geben.**

**In einer kleinen Schüssel Balsamico-Essig, Olivenöl und Honig gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.**

**Das Dressing über den Salat geben und alles gut vermischen. Sofort servieren.**

*Wahre Disziplin beweist, wer Erdbeeren pflücken kann,  
ohne sich dabei welche in den Mund zu stecken.*

*(Volksgut)*





### Erdbeer-Balsamico-Hähnchen

#### **Zutaten:**

4 Hähnchenbrustfilets  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
2 EL Olivenöl  
1 Zwiebel, fein gehackt  
250 g frische Erdbeeren, halbiert  
3 EL Balsamico-Essig  
1 TL brauner Zucker  
1 TL gehackter frischer Thymian (optional)

#### **Zubereitung:**

Hähnchenbrustfilets salzen und pfeffern.  
Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten anbraten, bis sie goldbraun und durchgegart sind.  
Herausnehmen und warm halten.  
Zwiebel in die gleiche Pfanne geben und 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich ist.  
Erdbeeren, Balsamico-Essig und braunen Zucker hinzufügen. Alles gut vermischen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Erdbeeren leicht zerfallen und die Sauce etwas eingedickt ist.  
Thymian einrühren (falls verwendet) und die Hähnchenbrustfilets zurück in die Pfanne geben. Alles gut vermischen und kurz erhitzen.  
Das Erdbeer-Balsamico-Hähnchen auf Tellern anrichten und sofort servieren.

### **Erdbeer-Avocado-Bruschetta**

#### **Zutaten:**

1 Baguette, in Scheiben geschnitten  
1 Avocado, in Scheiben geschnitten  
200 g frische Erdbeeren, in Scheiben geschnitten  
100 g Feta-Käse, zerbröselt  
1 EL frische Minzblätter, fein gehackt  
2 EL Olivenöl  
1 EL Balsamico-Creme  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### **Zubereitung:**

Baguettescheiben leicht tosten, bis sie goldbraun und knusprig sind.  
Avocadoscheiben gleichmäßig auf die Baguettescheiben verteilen.  
Erdbeeren und Feta-Käse auf die Avocadoscheiben legen.  
Minzblätter darüber streuen.  
Mit Olivenöl und Balsamico-Creme beträufeln.  
Leicht mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.







# Ritual zu Litha



Das Ritual feiert die Fülle und die Sonnenkraft und schafft einen Raum der spirituellen Verbindung und Dankbarkeit.

## Vorbereitung und Altarschmuck:

Der Altar spielt eine zentrale Rolle im Litha-Ritual. Er sollte draußen, vorzugsweise an einem sonnigen Ort, aufgebaut werden. Wenn dies nicht möglich ist, kann der Altar auch drinnen nahe einem Fenster aufgestellt werden, durch das Sonnenstrahlen scheinen.



## Altartuch:

Ein gelbes oder oranges Tuch symbolisiert die Sonne und ihre Energie.

Kerzen: Drei Kerzen in den Farben Gelb, Gold und Rot stehen für die Sonne in ihrer vollen Stärke. Es kann eine große, goldene Hauptkerze geben, die im Zentrum des Altars steht.



## Symbole der Fülle:

Frische Blumen (idealerweise Sonnenblumen, Gänseblümchen oder Mohn), reife Früchte wie Erdbeeren und Kirschen sowie Sommerkräuter wie Johanniskraut und Beifuß werden auf dem Altar arrangiert.

Steine und Kristalle: Sonnensteine, Citrin und Bergkristalle verstärken die Verbindung zur Sonnenenergie.

Statuen und Bilder: Darstellungen von Sonnen- oder Erdgöttinnen wie Amaterasu (japanische Sonnengöttin) oder Demeter (griechische Göttin der Ernte) können den Altar schmücken.



## Räucherung:

Eine Räucherung dient dazu, den Raum zu klären und energetisch auf das Ritual vorzubereiten. Geeignete Räucherwerk-Mischungen enthalten Sonnenkräuter und Harze.

## Räuchermischung:

Johanniskraut, Beifuß, Sandelholz und Sonnenblumenblütenblätter werden zusammen mit Bernsteinharz gemischt.

Räuchergefäß: Eine Schale mit Sand oder eine hitzebeständige Räucherschale vorbereitet, in der die glühende Kohle platziert wird.





## Ritual zu Litha

### Durchführung des Rituals



Kreisziehen:

Mit einem Athame (rituelles Messer) oder einem Zauberstab wird ein heiliger Kreis um den Altar gezogen. Dabei nimmt man die Intention vor Augen, einen Raum des Schutzes und der heiligen Verbindung zu erschaffen.



Eröffnung:

Die Zentrierung und Erdung erfolgt durch drei tiefe Atemzüge. Danach wird die goldene Hauptkerze entzündet, um die Sonnenkraft einzuladen.

Anrufen der Elemente:

Beginnen bei Norden und im Uhrzeigersinn die vier Elemente und deren Geister anrufen (Erde im Norden, Luft im Osten, Feuer im Süden, Wasser im Westen). Jedes Element wird mit einem kurzen Gebet oder einer Anrufung willkommen geheißen.

Meditation und Dankbarkeit:

Eine kurze geführte Meditation, die auf die Fülle und das Licht der sommerlichen Sonne fokussiert. Teilnehmer\*innen visualisieren die reiche Energie der Sonne und danken für die bisherigen Gaben des Jahres.



Ritualgegenstand:

Ein speziell vorbereiteter Sonnenkranz aus Blumen und Kräutern wird in die Mitte des Altars gelegt und während des Rituals mit den eigenen Wünschen und Absichten aufgeladen.



Zauberformel und Manifestation:

Zum Höhepunkt des Rituals wird die folgende Zauberformel gesprochen, während die Teilnehmer\*innen einen persönlichen Wunsch oder eine Absicht visualisieren: „Mit der Kraft der Sonne an ihrem Höchststand, rufe ich das Licht und die Fülle in mein Leben. Möge die Energie der Sommersonnenwende meine Wünsche manifestieren und meine Absichten stärken. So sei es.“

Nach dem Sprechen der Formel die gelbe, rote und goldene Kerze entzünden, um die Manifestation und Erfüllung der Wünsche zu symbolisieren.



Abschluss des Rituals:

Danksagung und Entlassung: Die Elementargeister der vier Himmelsrichtungen werden in umgekehrter Reihenfolge (gegen den Uhrzeigersinn) entlassen, wobei ihnen für ihre Teilnahme und Unterstützung gedankt wird.



Der heilige Kreis wird symbolisch und respektvoll aufgelöst. Das Athame oder der Zauberstab wird nochmals benutzt, um den Kreis zu öffnen.



# Genuss zu Litha

## Erdbeer-Spargel-Salat

### Zutaten:

500 g weißer Spargel  
300 g frische Erdbeeren  
1 Bund Rucola  
100 g Feta-Käse  
50 g gehackte Walnüsse  
3 EL Olivenöl  
1 EL Balsamico-Essig  
1 TL Honig  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. In mundgerechte Stücke schneiden.

In kochendem Salzwasser den Spargel für etwa 5 Minuten bissfest garen.

Anschließend abgießen und abkühlen lassen.

Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und in Hälften oder Viertel schneiden.

Rucola waschen und gut abtropfen lassen.

Feta-Käse in kleine Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel Spargel, Erdbeeren, Rucola und Feta-Käse vorsichtig mischen.

Aus Olivenöl, Balsamico-Essig und Honig ein Dressing anrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing über den Salat geben und erneut vorsichtig durchmischen.

Gehackte Walnüsse über den Salat streuen.

**Tipp:** Der Salat schmeckt besonders gut, wenn er vor dem Servieren kurz im Kühlschrank durchgezogen ist.

## Erdbeer-Mascarpone-Dessert

### Zutaten:

500 g frische Erdbeeren  
250 g Mascarpone  
200 ml Schlagsahne  
2 EL Puderzucker  
1 TL Vanilleextrakt  
4 EL Amarettini-Kekse, zerbröseln

### Zubereitung:

Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und in kleine Stücke schneiden.

In einer großen Schüssel Mascarpone mit Puderzucker und Vanilleextrakt glatt rühren.

Schlagsahne steif schlagen und vorsichtig unter die Mascarpone-Mischung heben.

Ein Drittel der Erdbeeren auf dem Boden von Dessertgläsern verteilen. Eine Schicht der Mascarpone-Creme daraufgeben, gefolgt von einer Schicht zerbröselter Amarettini-Kekse.

Den Vorgang wiederholen, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Mit einer Schicht Mascarpone-Creme abschließen.

Mit den restlichen Erdbeeren und einigen Amarettini-Bröseln garnieren.

**Hinweis:** Vor dem Servieren mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kaltstellen.



# Liebesmagie

*Liebesmagie ist eine jahrhundertealte Praxis, die darauf abzielt, Liebe und Romantik ins Leben zu ziehen oder bestehende Beziehungen zu stärken. Für spirituelle Menschen kann Liebesmagie eine tiefgehende und erfüllende Erfahrung darstellen. Dabei liegt bereits darin ein Gewinn, Liebesmagie zu praktizieren, denn Liebe bezieht sich immer auch auf die eigene Person.*

## Bedeutung und Ethik der Liebesmagie

Die Ausübung von Liebesmagie sollte stets auf der Basis von Respekt und freien Willen erfolgen. Es geht nicht darum, jemanden gegen seinen oder ihren Willen zu beeinflussen, sondern vielmehr darum, die eigenen Energien zu harmonisieren, das Herz zu öffnen und Liebe in einer ausgeglichenen und respektvollen Weise anzuziehen.

Liebesmagie kann ferner dazu beitragen, die eigenen Beziehungen zu heilen und zu transformieren. Dies kann durch die Förderung von Selbstliebe, die Klärung von emotionalen Blockaden und die Stärkung der Selbstwahrnehmung geschehen.

## Traditionelle Zutaten und Utensilien für Liebesrituale

Die Auswahl der richtigen Zutaten und Utensilien ist essenziell, um Liebesrituale kraftvoll und wirkungsvoll zu gestalten. Je nach den persönlichen Vorlieben bieten sich vielerlei magische und symbolische Materialien an, die eine tiefe Resonanz mit der Energie der Liebe besitzen. Wer ein eigenes Symbol für seinen inneren Bezug zur Liebe, nutzt dieses. Das kann ein Ring sein, eine Muschel, die man gemeinsam gefunden hat oder was auch immer.



Rosenquarz:

Ein bekannter Heilstein, der mit Herz und Liebe assoziiert wird. Er unterstützt dabei, Herzenswunden zu heilen und Liebe auf allen Ebenen anzuziehen.

Rosenblüten:

Diese verkörpern die Essenz der Liebe und Romantik. Sie können in Ritualen, Bädern und als Opfergabe auf Altären verwendet werden.



Rote und rosa Kerzen:

Diese Farben symbolisieren Leidenschaft und bedingungslose Liebe und sind zentrale Elemente in Liebesmagie-Ritualen.



*Liebe hält die Zeit an und lässt die Ewigkeit beginnen.*

*(Chuck Spezzano)*





## Liebesmagie

Lavendel und Rosmarin:

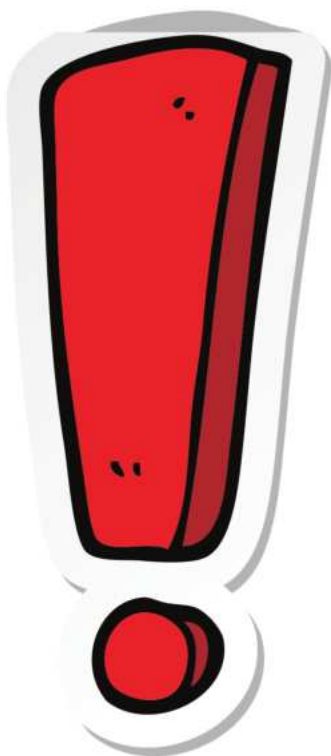
Diese Kräuter werden oft in Liebesmagie eingesetzt, um Vertrauen, Frieden und Harmonie in Beziehungen zu fördern.



Jasminöl:

Als ätherisches Öl wird Jasmin für seine betörende Wirkung und seine Fähigkeit geschätzt, Liebe und Sinnlichkeit zu fördern. Jasminöl hilft aber auch dabei, vorborgene Gefühle an Licht zu holen. Seine Anwendung sollte daher nicht in Situationen erfolgen, die durch Konflikte belastet sind.

*Viele Menschen verbinden mit Liebe nicht nur die zwischenmenschliche Form. Häufig werden Sexualität und der Wunsch nach Fortpflanzung mit der universellen Liebe in einen Topf geworfen. Das ist vollkommen legitim, sollte dann aber in der rituellen Handlung auch beachtet werden. Wem es darum geht, die sexuelle Komponente zu betonen, der sollte eine Kerze in der Farbe des Sakralchakras, Orange, hinzufügen. Geht es um die Stabilisierung der Beziehung etwa durch Elternschaft oder Ehe, ist die Farbe Rot bei der Auswahl der Kerzen zu verstärken. Wer sich Offenheit und Ehrlichkeit in der Beziehung wünscht, braucht eine Kerze in Hellblau oder Türkis. Auch ein Calcedon auf dem Altar symbolisiert dieses Thema.*



*Immer wieder sieht man im Internet und in Esoterik-Magazinen Anzeigen für "Partnerrückführung". Wer es mit der Liebe ernst meint, lässt die Finger davon. Hier ziehen Menschen dadurch Geld aus der Tasche, dass sie den Schmerz nach einer Trennung nutzen. Wer aber einen Menschen tatsächlich zwingen will, der liebt nicht. Liebe ist Freiheit und freiwillig. Trennungsschmerz gehört zur Ablösung, zur Reinigung und zur Vorbereitung auf das Neue. Man kann ihn verarbeiten, Partnerrückführung wirkt übrigens auch gar nicht. Und: Wer will mit einem Menschen liiert sein, der nicht freiwillig in der Verbindung ist?*



## Liebesmagie

In der Antike nutzten Menschen verschiedene Liebesmittelchen und Aphrodisiaka, um Romantik, Anziehung und körperliche Leidenschaft zu fördern. Diese Liebesmittelchen basierten häufig auf Kräutern, Gewürzen, Tieren und Mineralien, die aufgrund ihrer vermeintlichen magischen oder medizinischen Eigenschaften geschätzt wurden.

### 1. Kräuter und Pflanzen

**Mandragora (Alraune):** In der Antike wurde die Wurzel der Mandragora-Pflanze als starkes Aphrodisiakum angesehen. Die Pflanze galt als magisch, und ihre Wurzel wurde für Liebeszauber verwendet. Sie wurde häufig in Tränken oder Salben verarbeitet.

**Fenchel:** Im antiken Griechenland und Rom war Fenchel als Liebeskraut bekannt. Fenchelsamen wurden in verschiedenen Liebestränken verwendet, um Verführung und Leidenschaft zu fördern.

**Damaszener-Rose:** Rosenblütenblätter und Rosenwasser wurden in der römischen und persischen Kultur wegen ihres betörenden Duftes und ihrer Verbindung zur Göttin der Liebe, Venus bzw. Aphrodite, geschätzt.



### 2. Gewürze und Düfte

**Safran:** Safran war in der Antike eines der wertvollsten und begehrtesten Gewürze und wurde als Aphrodisiakum geschätzt. Es wurde geglaubt, dass Safran die Sinnlichkeit steigert und Liebesgefühle weckt.

**Zimt:** Der süße und würzige Duft von Zimt galt als erregend und wurde in ägyptischen, griechischen und römischen Kulturen verwendet, um Liebestränke herzustellen.

**Myrrhe:** Diese kostbare Harz wurde oft in Liebestränke und Parfums integriert. Myrrhe hatte den Ruf, die Anziehungskraft zu steigern und sinnliche Empfindungen zu wecken.





## Liebesmagie

### 3. Tierprodukte

**Moschus:** Dieses stark duftende Sekret wurde aus den Drüsen des Moschushirsches gewonnen und war ein begehrtes Aphrodisiakum. In der römischen und chinesischen Antike wurde Moschusparfüm verwendet, um sexuelle Anziehungskraft zu steigern.

**Honig:** In der Antike galt Honig als Symbol der Fruchtbarkeit und Liebe. Es wurde sowohl in Getränken als auch in Salben verwendet, um die Libido zu steigern. Das Trinken von Honigwein (Met) war ein beliebtes Ritual bei Hochzeitszeremonien und Liebesfeiern.

**Perle:** Zerstoßene Perlen wurden in Getränken und Salben verwendet. Cleopatra soll zum Beispiel eine Perle in Weinessig aufgelöst und getrunken haben, um ihre Verführungskraft zu unterstreichen.



### 4. Steine und Mineralien

**Granat:** Dieser rote Edelstein wurde im antiken Griechenland und Rom als Symbol für Leidenschaft und Liebe betrachtet. Granate wurden oft in Amuletten getragen, um die Liebe zu sichern und die Leidenschaft zu entfachen.

**Jade:** In der chinesischen Kultur wurde Jade als Symbol der Reinheit und Harmonie betrachtet. Es wurde oft in Liebesamuletten und -talismane integriert, um Liebe und Treue zu bewahren.



### 5. Besondere Rituale und Praktiken

**Liebestränke:** Der Gebrauch von Liebestränken, die aus einer Mischung von Pflanzen, Tieren und Mineralien bestanden, war weit verbreitet. Diese Tränke sollten das Herz öffnen und den Geist des Geliebten anziehen. Bekannte Zutaten waren Rosenblätter, Fenchel, Honig und verschiedene Kräuter.

**Räucherungen und Salbungen:** Räucherungen mit aromatischen Harzen wie Weihrauch und Myrrhe, sowie Salbungen mit ätherischen Ölen und duftenden Salben, wurden oft eingesetzt, um die Atmosphäre sinnlich zu machen und romantische Gefühle zu verstärken.

Diese Liebesmittelchen reflektieren das tiefe Verständnis und den Glauben der antiken Kulturen an die Kraft der Natur und die spirituelle Bedeutung von Liebe und Anziehung. Viele dieser Mittelchen und Praktiken haben die Zeit überdauert und finden sich noch heute in modernen Liebesritualen und Wellness-Praktiken wieder.



## TIPP FÜR 2



Wer das Glück hat, in einer Liebesbeziehung zu leben, sollte sich glücklich schätzen. Neben der Freude, die darüber empfunden wird, gehört Dankbarkeit zur Pflege und zum Erhalt der Beziehung. Baut euch einen kleinen Altar, auf dem ihr gleichviele Elemente und Symbole von jedem von euch legt. Das kann der Geburtsstein sein, ein Symbol für das Tierkreiszeichen, eine Kerze in der jeweiligen Lieblingsfarbe und die Lieblingspflanze. Arrangiert aus diesen unterschiedlichen Gegenständen ein Stillleben. Das kann durchaus ein Weilchen dauern. Verzichtet auf Fotos, lasst die Symbole innere Bilder erzeugen. Es ist wichtig, diesen Liebesort regelmäßig zu reinigen und die Kerzen auch gemeinsam anzuzünden. Während ihr dort zur Ruhe kommt, könnt ihr reden oder euch gegenseitig Liebesgedichte vorlesen. Alltagsthemen haben an diesem Ort keinen Zutritt.

Es ist Unsinn  
sagt die Vernunft  
Es ist was es ist  
sagt die Liebe

Es ist Unglück  
sagt die Berechnung  
Es ist nichts als Schmerz  
sagt die Angst  
Es ist aussichtslos  
sagt die Einsicht  
Es ist was es ist  
sagt die Liebe

Es ist lächerlich  
sagt der Stolz  
Es ist leichtsinnig  
sagt die Vorsicht  
Es ist unmöglich  
sagt die Erfahrung  
Es ist was es ist  
sagt die Liebe  
(Erich Fried)





Das große Hexenlexikon in den Formaten Taschenbuch und pdf.  
erhältlich auf [Hexenpost.com](http://Hexenpost.com)



# Starke Frauen - Frida Kahlo



*Frida Kahlo ist mit ihren Werken heute wieder sehr präsent. Geboren am 06.07.1907 in Coyoacán, Mexico als Magdalena Carmen Frieda Kahlo y Calderón ist sie uns als Künstlerin mit einer sehr markanten Erscheinung bekannt. Viele ihrer Selbstportraits haben wir beim Hören ihres Namens sofort vor Augen.*

Zeit ihres Lebens litt Frida Kahlo Schmerzen. Mit 6 Jahren an Kinderlähmung erkrankt, humpelte sie seitdem. Ein Busunglück mit 18 Jahren veränderte ihr Leben noch drastischer. Unzählige Operationen, notwendige Korsetts und Folgekrankheiten sollten sie nun fortan begleiten. Dauernden Schmerz betäubt sie mit Alkohol und Drogen.

Frida Kahlo ist auch bekannt für ihre große, fast dramatischen Liebe zum Maler Diego Rivera, mit dem sie zweimal verheiratet war. Diese leidenschaftliche, stürmische Beziehung ist aber geprägt von der Untreue Riveras, der auch vor einem Verhältnis mit ihrer jüngeren Schwester nicht Halt macht. Die (zwischenzeitliche) Trennung lässt sie erstarken, sie wird unabhängiger, freier und hat Liebschaften mit Männern und Frauen.

In ihren farbenfrohen Bildern verarbeitet sie ihre körperlichen und seelischen Schmerzen. Symbolhaft und surreal gestaltet sie neben ihren zahlreichen Selbstportraits Pflanzen, Tiere, Totenköpfe, Skelette und thematisiert Sexualität, Geburt und Tod.

Man sollte aber bei ihrer dramatischen Lebensgeschichte nicht übersehen, dass Frida Kahlo eine Kämpferin für soziale Reformen war, sie setzte sich für die Rechte der lateinamerikanischen Ureinwohner ein und kämpfte gegen die Herrschaft des umstrittenen Diktators Porfirio Díaz. Ihr Haus wurde ein Treffpunkt für viele Vertriebene aus Europa.

Als sich ihr Gesundheitszustand ab 1940 weiter verschlechtert, malt sie, ans Bett gefesselt, mit Hilfe von speziellen Konstruktionen. Trotzdem nimmt sie weiter an Demonstrationen teil und stirbt am 13. Juli 1954 wahrscheinlich an dem Folgen einer dort zugezogenen Lungenentzündung.

Mit ihrer farbenfrohen Kleidung, die sie aus mexikanischen Trachten, traditionellen Schmuck der Ureinwohner, aber auch Männerkleidung zusammenstellte, provozierte sie, vielleicht trotzte sie so auch ihrem Schmerz. Unvergessen sollte sie aber nicht aufgrund ihrer optischen Erscheinung bleiben, sondern weil sie zeit ihres Lebens eine leidenschaftliche Kämpferin war.



# Göttinnenporträt: Mächtige Frauenfiguren aus verschiedenen Kulturen und ihre Bedeutung

Göttinnen symbolisieren seit Jahrtausenden die vielfältigsten Aspekte des Lebens – von Liebe und Fruchtbarkeit bis hin zu Krieg und Weisheit. In diesem Porträt stellen wir einige bedeutende Göttinnen aus verschiedenen Kulturen vor und ergründen ihre tiefere Bedeutung und Rolle innerhalb ihrer jeweiligen Mythologien.

## Aphrodite (Griechische Mythologie)

Aphrodite, die griechische Göttin der Liebe, Schönheit und sinnlichen Begierde, ist eine der bekanntesten und am meisten verehrten Gottheiten der antiken Welt. Geboren aus dem Meerschäum (nach Hesiods „Theogonie“), verkörpert sie die kreative und zerstörerische Macht der Liebe. Ihre Verehrung erfolgte oft durch Rituale, die die Liebe und die körperliche Schönheit zelebrierten.

Bedeutung: Aphrodite lehrt die kraftvolle Energie der Verführung und die transformierende Macht der Liebe. Sie repräsentiert sowohl die körperliche Schönheit als auch die tiefere, spirituelle Ebene der Liebe, die menschliche Herzen verbindet und transformiert.

**Dieser Göttin verdanken wir das Wort  
“Aphrodisiakum”. Aphrodite steht  
gemeinsam mit Venus (Rom) und Freya  
(Kelten)**



## Isis (Ägyptische Mythologie)

Isis ist eine der bedeutendsten Göttinnen des alten Ägypten, bekannt als Göttin der Heilung und Magie sowie als Mutter- und Schutzgöttin. Als Schwester und Gemahlin von Osiris und Mutter von Horus spielte sie eine zentrale Rolle in den Mysterien des ägyptischen Glaubens. Isis war dafür bekannt, ihren Sohn mit unglaublicher Hingabe zu schützen und ihren Ehemann durch ihre magischen Fähigkeiten wiederzubeleben.

Bedeutung: Isis symbolisiert die Kräfte der Wiedergeburt und Transformation durch Liebe und Hingabe. Sie steht für Heilung, Schutz und mütterliche Stärke und verkörpert die universelle Macht der Magie und Heilkraft.





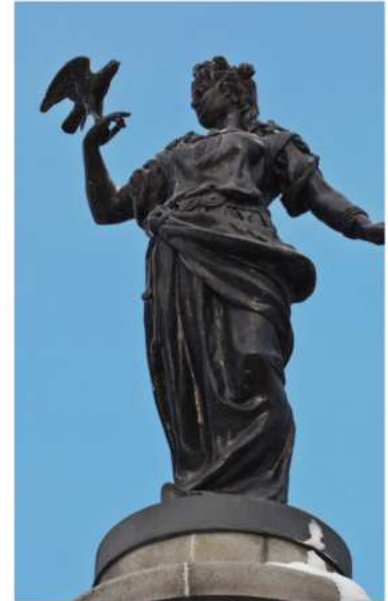
# Göttinnenporträt: Mächtige Frauenfiguren aus verschiedenen Kulturen und ihre Bedeutung



## Freya (Nordische Mythologie)

Freya ist die nordische Göttin der Liebe, Schönheit, Fruchtbarkeit und des Krieges. Sie ist eine Anführerin der Walküren und eine wichtige Figur in den eddischen und skandinavischen Erzählungen. Ihr Wagen wird von Katzen gezogen, und sie besitzt das Halsband Brísingamen, das ihre Schönheit und Macht unterstreicht.

Bedeutung: Freya vereint scheinbar gegensätzliche Eigenschaften in sich – Leidenschaft und Kampfgeist. Sie lehrt, dass Liebe und Krieg Hand in Hand gehen können, und dass Schönheit und Stärke nicht getrennt werden müssen. Freya steht für Selbstbewusstsein und die unerschütterliche Kraft der weiblichen Sinnlichkeit.



## Kali (Hinduistische Mythologie)

Kali ist eine komplexe und faszinierende Göttin im Hinduismus, bekannt als die Göttin der Zerstörung und Erneuerung. Oft dargestellt mit einer Halskette aus Schädeln und einem blutrot gefärbten Körper, repräsentiert sie sowohl den Schrecken als auch die transformative Macht des Universums. Kali tanzt den Tanz der Zerstörung, der Raum für neue Schöpfung schafft.

Bedeutung: Kali lehrt die Notwendigkeit des Loslassens alter Formen und Strukturen, damit neues Leben entstehen kann. Sie repräsentiert die dunklen und zerstörerischen Aspekte, die jedoch unverzichtbar für Wachstum und Erneuerung sind. Kali fordert Mut zur Konfrontation mit der eigenen Angst und Schwäche.





## **Göttinnenporträt: Mächtige Frauenfiguren aus verschiedenen Kulturen und ihre Bedeutung**

### **Brigid (Keltische Mythologie)**

Brigid ist die keltische Göttin des Feuers, der Heilung, der Poesie und der Schmiedekunst. Sie wird oft mit einem leuchtenden Heiligenschein dargestellt und verehrt für ihre Rolle als Beschützerin und Inspiratorin. Ihr Kult ist besonders in Irland stark verwurzelt, wo sie mit dem Frühling und dem Fest Imbolc in Verbindung gebracht wird.

Bedeutung: Brigid steht für das kreative Feuer, das sowohl im künstlerischen Ausdruck als auch in der praktischen Arbeit lodert. Sie symbolisiert die heilende Wärme und den inspirierenden Funken, der zu neuem Wachstum und neuer Kreativität führt. Brigid vereint die Bereiche Kunst, Heilung und Handwerk und fördert Harmonie und Gleichgewicht.

*Die Verehrung von Göttinnen in verschiedenen Kulturen zeigt die vielschichtige und komplexe Natur der weiblichen Energie. Jede Göttin bringt ihre eigene einzigartige Mischung von Attributen und Lehren mit sich, die uns in unserem täglichen Leben inspirieren und begleiten können. Ob durch Rituale, Meditation oder einfach das Bewusstsein ihrer Präsenz, diese Göttinnen bieten tiefgreifende Weisheit und Unterstützung in den verschiedenen Aspekten unseres Lebens.*

*Erforsche die Geschichten und Bedeutung dieser Göttinnen und lass dich sich von ihrer Kraft und Weisheit auf deiner spirituelle Reise begleiten.*

**Jede hinreichend fortschrittliche  
Technologie ist von Magie nicht zu  
unterscheiden.**

(Arthur C. Clarke)





# Kneipp doch mal



Kneippanwendungen sind ein vielseitiges Naturheilverfahren, das auf den Prinzipien des bayerischen Priesters Sebastian Kneipp (1821-1897) basiert. Kneipp entwickelte diese Methode zur Selbstheilung und Prävention, stark geprägt von seinen eigenen Erfahrungen und einem umfassenden Verständnis der Heilkräfte der Natur. Dieses Heilsystem bedient sich vor allem der Elemente Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance, um das körperliche und geistige Wohlbefinden zu fördern.

## Herkunft und Geschichte

Sebastian Kneipp litt in jungen Jahren an Tuberkulose, was ihn dazu veranlasste, nach alternativen Heilmethoden zu suchen. Inspiriert von den Schriften über Hydrotherapie und durch eigene Experimente, fand er Linderung in kalten Wasseranwendungen. Kneipp heilte sich selbst weitgehend von seiner Krankheit und begann, sein Wissen zu systematisieren und zu erweitern. In späteren Jahren wurde sein Ansatz international bekannt und in Kliniken und Gesundheitszentren auf der ganzen Welt praktiziert.





## Kneipp doch mal

Kneipp wird meist mit Wasser und Wassertreten in Verbindung gebracht. Doch Sebastian Kneipp hat ein komplettes Lebens- und Gesundheitssystem aufgestellt. Das meiste davon ist uns nicht unbekannt, doch leider bietet der Alltag oft genug Ablenkungen, so fest die Vorsätze auch waren. Jetzt im Sommer können wir einer Kneipp-Kur eine neue Chance geben. Es gibt öffentliche Kneippanlagen, die sich für einen Tagesausflug eignen oder sogar direkt in der Nähe des Urlaubsortes liegen.

## Grundprinzipien der Kneipp-Therapie

Kneipps Heilsystem basiert auf fünf Säulen. Es fällt vielen Menschen schwer, ihr ganzes Leben auf diese oder ähnlich gute Grundsätze umzustellen. Aber schon eine Woche, selbst ein Tag, sind ein Plus für die Gesundheit. Einfach mal testen und immer wieder einen Anlauf nehmen. Das bringt mehr, als gar nicht erst anzufangen.

**Wasser: Hydrotherapie in Form von Güssen, Bädern und Wickeln.**

**Ernährung: Vollwertige und möglichst natürliche Ernährung.**

**Bewegung: Körperliche Aktivität zur Stärkung der Gesundheit.**

**Pflanzen: Verwendung von Heilkräutern und Pflanzen.**

**Lebensordnung: Balance und gesunder Lebensstil zur Förderung des mentalen und emotionalen Wohlbefindens.**



Öffentliche Anlagen für das Wassertreten gibt es überall in Deutschland. Manchmal sind sie kombiniert mit Barfußwegen oder Fitnesspfaden. In vielen Orten gibt es Kneipp-Vereine. Unter [Kneippbund.de](http://Kneippbund.de) kann man sich über Angebote in der Nähe informieren.



## Kneipp doch mal

Wenn es gerade nicht passt mit dem Ausflug zu einer Kneipp-Anlage, bieten sich auch zuhause viele Möglichkeiten einer Kneipp-Anwendung.

Viele Kneippanwendungen sind einfach und können problemlos in den eigenen vier Wänden durchgeführt werden. Diese Methoden nutzen die alternierenden Reize von warmem und kaltem Wasser sowie die heilenden Kräfte von Pflanzen und Kräutern.

### **Wassertreten**

Vorgehen: Ein großes Becken oder die Badewanne mit kaltem Wasser füllen (etwa knöcheltief). Abwechselnd auf einem Bein stehend, das andere Bein wie ein Storch heben und senken. Dabei sollte das Wasser auf und ab bewegt werden. Diese Anwendung für etwa 1-2 Minuten durchführen.

Wirkung: Stärkt die Durchblutung, regt den Kreislauf an und kann bei müden Beinen und Venenbeschwerden helfen.

### **Wechselgüsse**

Vorgehen: Mit warmem Wasser (37-39 °C) beginnen und den Strahl über Füße, Beine, Arme oder den Oberkörper führen, eventuell mit einer Handbrause. Nach etwa 30 Sekunden auf kaltes Wasser (10-15 °C) umstellen und den Prozess wiederholen. Mehrfach abwechseln, immer mit kaltem Wasser abschließen.

Wirkung: Fördert die Durchblutung, stärkt das Immunsystem und belebt den Körper.

### **Armbad**

Vorgehen: Ein Waschbecken oder eine große Schüssel mit kaltem Wasser füllen. Beide Unterarme bis knapp oberhalb der Ellenbogen eintauchen und für etwa 30 Sekunden bis zu einer Minute im Wasser halten.

Wirkung: Hilft bei Müdigkeit, Erschöpfung und Kopfschmerzen. Regt die Blutzirkulation und den Kreislauf an.

Glücklich der Mensch, der es versteht und  
sich bemüht, das Notwendige, Nützliche  
und Heilsame mehr und mehr sich  
anzueignen.

(Sebastian Kneipp)



## Kneipp doch mal

### Heusackpackung

Vorgehen: Eine Handvoll Heublumen in einem Baumwollbeutel oder einem sauberen Tuch verpacken und kurz in heißes Wasser tauchen. Den warmen Beutel auf die betroffene Körperstelle (Rücken, Nacken, Gelenke) legen und mit einem Wolltuch umwickeln. Für etwa 15-20 Minuten wirken lassen.

Wirkung: Lindert Muskelverspannungen, fördert die Durchblutung und hat eine beruhigende Wirkung.

### Trockenbürsten

Vorgehen: Mit einer natürlichen Körperbürste in kreisenden Bewegungen über die trockene Haut bürsten. Dabei immer in Richtung Herz bürsten und mit den äußeren Extremitäten beginnen.

Wirkung: Fördert die Durchblutung, entfernt abgestorbene Hautzellen und kann das Immunsystem stimulieren.



*Wer gesund leben will und sein Dasein weise genießen will, der muss vor allem*

- 1.) geregelt leben – arbeiten, einen Lebenszweck haben.*
- 2.) er muss sich vernünftig ernähren, nicht nur was die Wahl der Speisen betrifft, sondern auch was die Zeit des Essens angeht.*
- 3.) er muss Luft und Bewegung suchen, die gehören zu einem guten Gedeihen so notwendig wie die Nahrung selber.*

*(Sebastian Kneipp)*



# Wasser - Symbol für Leben, Transformation und Unendlichkeit

Wasser spielt eine zentrale Rolle in der Mythologie vieler Kulturen weltweit und wird oft als Symbol für Leben, Reinigung, Transformation und Unendlichkeit angesehen. Seine allgegenwärtige und vielschichtige Präsenz macht es zu einem der eindrucksvollsten und tiefgründigsten Elemente im mythischen Denken. Einige Beispiele dafür, dass Menschen überall auf der Welt das Element Wasser verehrten und verehren, findest du hier.

Im alten Ägypten galt der Nil als Quelle allen Lebens und war eng mit dem Gott Hapi verbunden, der die jährlichen Überflutungen des Nils kontrollierte. Diese Überflutungen brachten Fruchtbarkeit und Nährstoffe, die für den Ackerbau unerlässlich waren. Darüber hinaus wurde das Wasser in der ägyptischen Mythologie oft mit dem Ur-Ozean Nun in Verbindung gebracht, aus dem die ganze Schöpfung hervorging.

In der griechischen Mythologie findet man zahlreiche Wasserwesen. Die Nymphen, insbesondere die Najaden, waren Wassergottheiten, die Flüsse, Quellen und Brunnen bewohnten und als Beschützerinnen dieser Gewässer galten. Auch Geschichten von Helden wie Odysseus, die das Meer durchquerten, spiegeln die Bedeutung des Wassers als Macht- und Prüfungsmedium wider.

Im Hinduismus hat der Fluss Ganges eine zentrale Rolle und wird als Göttin Ganga verehrt. Es wird geglaubt, dass ein Bad in seinen heiligen Wassern spirituelle Reinigung und Erlösung von Sünden bringt. Auch andere Flüsse und Seen gelten als heilig, und Wasser wird oft in Ritualen und Gebeten verwendet, um Reinigung und spirituelle Reinheit zu symbolisieren.

In der japanischen Shinto-Religion sind viele Götter und Geister, bekannt als Kami, mit Wasser verbunden. Wasserfälle, Seen und Flüsse werden als heilige Orte betrachtet, und Rituale der Reinigung, sogenannte Misogi, beinhalten traditionell das Eintauchen in natürliche Gewässer.

In Mesopotamien spielte das Wasser eine gleichzeitig schöpferische und zerstörerische Rolle. Der Gott Enki, auch bekannt als Ea, war der Gott des Süßwassers und der Weisheit und brachte Wissen und Zivilisation zu den Menschen. Gleichzeitig gab es die Vorstellung von der großen Flut, die in der „Epik von Gilgamesch“ beschrieben wird und als Strafe der Götter zur Reinigung der Erde diente. Diese Flutmythen weisen Parallelen zu späteren Erzählungen in anderen Kulturen auf, wie der biblischen Geschichte von Noah und der Arche.

In der keltischen Mythologie waren Quellen und Brunnen heilige Orte, oft bewacht von Göttinnen. Der Brunnen der Weisheit, auch als „Wells of Wisdom“ bekannt, war ein heiliger Ort, an dem Wissen und Inspiration erlangt werden konnten.

Im nordischen Mythos fließt der Weltenbaum Yggdrasil über den Urgemeinschaftsbrunnen Urdarbrunnr und den Brunnen Mimir. Diese und andere Wasserstellen sind Orte des Schicksals, Weisheit und Vorsehung. Auch die Riesen, die aus dem Urwasser entstanden, spiegeln die dynamische und oft chaotische Natur des Wassers wider.

Der Inka-Gott Viracocha stieg aus dem See Titicaca, um die Sonne, den Mond und die Sterne zu erschaffen. Wasserfälle und heilige Seen waren oft mit Fruchtbarkeit, Schöpfung und Transformation verbunden.

Selbst in modernen Kontexten hat Wasser seine mythologische Bedeutung nicht verloren. Es symbolisiert weiterhin Reinigung, Übergang und Neugeburt in vielen künstlerischen und spirituellen Darstellungen. Die Bedeutung von Wasser in der Mythologie zeigt uns die tiefe Verbindung, die die Menschheit seit Jahrtausenden mit diesem lebensnotwendigen Element hat und warum es als emotionale und spirituelle Quelle weiterhin geschätzt wird.



# Vertikale Gemeinschaftsgärten: Urbane Kleinbauernhöfe für Nachhaltigkeit und Gemeinschaft

Vertikale Gemeinschaftsgärten sind speziell gestaltete Strukturen, die in städtische Räume integriert werden, um Bewohnern die Möglichkeit zu geben, ihren eigenen Lebensmittelfutter anzubauen. Diese vertikalen Gärten nutzen hydroponische (Wasserbasierte) oder aeroponische (luftbasierte) Systeme, um Pflanzen auf mehreren Ebenen zu kultivieren, was den Platzbedarf erheblich reduziert.



**Bau:** Modular aufgebaute Gartenstrukturen, die an Fassaden von Wohnhäusern oder auf Gemeinschaftsflächen installiert werden können.

**Bepflanzung:** Vielfalt an Gemüse, Kräutern und Früchten, die in hydroponischen Systemen wachsen.

**Gemeinschaftsmanagement:** Initiierung eines gemeinschaftlichen Pflegeplans und Bildungsworkshops zur Pflanzenpflege und Ernte.



## Vorteile

**Platzsparend:** Ideal für urbane Gebiete mit begrenztem Raum.

**Förderung der Gemeinschaft:** Schafft Gemeinschaftsgefühl und fördert gemeinschaftliches Handeln.

**Umweltnutzen:** Reduziert den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck durch lokales Anbauen, vermindert Transportwege und unterstützt die Biodiversität.



# Vertikale Gärten - Geheimtipp für mehr Bodenfläche

Vertikales Gärtnern ist nicht nur für Gemeinschaften interessant. Auch wer nur einen kleinen Balkon hat, kann seine Pflanzen übereinander statt nebeneinander wachsen lassen. Schon paar Konservendosen (bitte gegen die Staunässe unten lochen) an einem Stamm oder Holzpfosten können Platz sparen helfen. Andere Pflanzgefäße eignen sich ebenfalls, wie auf dem Bild zu sehen. Davon profitieren auch Gärten. Die vertikale Anbringung sorgt für einen Blickfang und schafft verschiedene Höhen im Garten.



Um Platz zu sparen, muss es keine Hydroponik sein. Auch Aeroponik ist keine Bedingung für einen vertikalen Garten. Ein Anfang ist in jedem Fall auch mit Erde zu machen. Der Vorteil der Hydro- oder Aeroponik liegt darin, dass ganz praktisch keine Erde mehr benötigt wird. Außerdem ist speziell Hydroponik pflegeleichter.



Vertikales Kräuterbeet



Vertikales Salatbeet in Pflanztaschen  
mit Erde

**Wenn du einen Garten und eine Bibliothek hast, wird es dir  
an nichts fehlen. (Cicero)**



## **Horoskop für Juni und Juli 2024**

### **Widder (21. März - 19. April)**

Der Sommer bringt frischen Wind in deine Beziehungen, sowohl beruflich als auch privat. Sei offen für neue Erfahrungen und genieße spontane Abenteuer.

### **Stier (20. April - 20. Mai)**

Diese Monate sind ideal, um finanzielle Entscheidungen zu treffen und langfristige Pläne zu schmieden. Nutze deine praktische Natur, um Projekte abzuschließen und Stabilität zu schaffen.

### **Zwillinge (21. Mai - 20. Juni)**

Deine Kommunikationsfähigkeiten stehen im Mittelpunkt, nutze sie, um Netzwerke zu erweitern und Ideen zu teilen. Ein kreatives Projekt kann unerwarteten Erfolg bringen.

### **Krebs (21. Juni - 22. Juli)**

Emotionale Klarheit und Selbstfürsorge sind jetzt besonders wichtig. Fokussiere dich auf persönliche Ziele und achte darauf, dir Ruhepausen zu gönnen.

### **Löwe (23. Juli - 22. August)**

Soziale Aktivitäten und neue Bekanntschaften bereichern dein Leben in diesen Monaten. Zeige Mut und Authentizität in all deinen Unternehmungen.

### **Jungfrau (23. August - 22. September)**

Deine analytischen Fähigkeiten helfen dir, komplexe Probleme zu lösen und praktische Lösungen zu finden. Investiere Zeit in Weiterbildungen, die dein Wissen erweitern. Ein überraschender Erfolg im beruflichen Bereich ist möglich.

### **Waage (23. September - 22. Oktober)**

Harmonie und Ausgleich stehen im Vordergrund, sowohl in Beziehungen als auch im inneren Frieden. Ein gemeinsames Projekt mit einem wichtigen Menschen bringt Stolz und Zufriedenheit.

### **Skorpion (23. Oktober - 21. November)**

Intensive Begegnungen und transformative Erfahrungen prägen diese Zeit. Folge deinem Instinkt bei Entscheidungen und lasse los, was dich belastet.

### **Schütze (22. November - 21. Dezember)**

Reisegedanken und Fernweh begleiten dich, plane eine Entdeckungsreise oder ein lang ersehntes Abenteuer. Ein besonderes Treffen kann tiefgreifende Veränderungen in deinem Leben initiieren.

### **Steinbock (22. Dezember - 19. Januar)**

Dein Fokus liegt auf finanzieller Planung und beruflicher Weiterentwicklung. Fleiß und Disziplin zahlen sich aus, besonders in Projekten, die langfristige Ergebnisse versprechen. Auch die eigene Gesundheit verdient jetzt besondere Aufmerksamkeit.

### **Wassermann (20. Januar - 18. Februar)**

Innovation und Kreativität durchdringen deinen Alltag, nutze diese Energie, um Projekte neu zu denken. Kontakte mit Gleichgesinnten fördern inspirierende Ideen. Eine überraschende Begegnung kann romantische oder freundschaftliche Qualitäten besitzen.

### **Fische (19. Februar - 20. März)**

Spirituelle Einsichten und emotionale Heilung sind jetzt zugänglich, lasse deiner Intuition freien Lauf. Zeit in der Natur oder kreative Aktivitäten bringen dir innere Balance. Ein vertrautes Umfeld bietet die Unterstützung, die du brauchst.



# Hilfe, meine Tochter ist vier und hält sich für eine Hexe

*Immer wieder sprechen mich Eltern und Großeltern an, deren Schützlinge in sehr jungen Jahren eine besonders intensive Form der Spiritualität ausleben. Oft sind sie ratlos und wissen nicht, ob das Kind gesund ist. Sie fragen sich außerdem, wie sie mit dieser Gabe umgehen sollen. Meine erste Antwort lautet immer: Jeder Mensch ist spirituell. Das weiß nicht jeder, man kann die Kräfte wecken oder sie sind von Beginn an sichtbar. Solange es nicht um einen Scherz handelt oder das Kind nicht nur nach Aufmerksamkeit sucht, ist ein spirituelles Kind eine Bereicherung für die Welt.*

Für die Erwachsenen ist jedoch eine Überlegung sehr wichtig. Sie müssen überprüfen, ob sie die Erwartung an das Kind (auch unbewusst) haben, es solle spirituell sein. Spirituelle Kinder sind nicht unbedingt bei spirituellen Eltern anzutreffen. Die Göttin setzt Zeichen, wo sie es für richtig hält. Wenn Erwachsene die Kinder in ihren eigenen Fußstapfen sehen, ist die Gefahr eines Missbrauchs groß. Zuerst sollten also die Großen sich selbst überprüfen. Wenn alle Zweifel ausgeräumt sind, hat man das große Glück, einen jungen Stern zu begleiten, bis er in seinem vollen Licht strahlt.

Spirituelle Kinder sind oft besonders feinfühlig und besitzen eine tiefe Verbindung zu nicht sichtbaren Welten und energetischen Zusammenhängen. Diese besondere Wachheit kann Geschenke, aber auch Herausforderungen mit sich bringen. Der achtsame Umgang mit spirituellen Kindern ist entscheidend, um sie in ihrer Einzigartigkeit zu unterstützen und zu fördern. Die folgenden Schritte liegen auf deinem Weg als Begleiterin oder Begleiter.

## **Erkenne und respektiere die Einzigartigkeit**

Spirituelle Kinder besitzen häufig eine ausgeprägte Intuition und ein tiefes Verständnis für ihre Umgebung und die Menschen um sie herum. Dies kann sich in einem starken Gerechtigkeitssinn, tiefen Empathie oder sogar in der Fähigkeit äußern, Dinge vorherzusehen oder zu „wissen“, ohne dass sie es erklären können.

Nimm dir Zeit, deinem Kind zuzuhören, und nimm seine Erfahrungen ernst. Das ist der Schlüssel zur emotionalen Sicherheit. Fördere seine Gabe, indem du es ermutigst, seiner Intuition zu vertrauen und diese Fähigkeiten zu erforschen. Es kann sein, dass dein Kind plötzlich kein Interesse mehr an seiner Spiritualität zeigt. Das ist sein gutes Recht, denn es geht nicht um Leistung. Die enge Verbindung zwischen der Göttin/ dem Universum und deinem Kind wird bleiben, das ist sicher.





### **Schaffe einen sicheren und unterstützenden Raum**

Spirituelle Kinder benötigen einen sicheren Rückzugsort, an dem sie sich entspannen und erden können. Ein solcher Ort kann helfen, ihre Energien zu balancieren und ihnen das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu geben.

Integriere beruhigende Rituale in den täglichen Ablauf, wie z.B. eine abendliche Meditations- oder Atemübung.

Richte einen kleinen Bereich zu Hause ein, den das Kind selbst gestalten kann – z.B. mit Pflanzen, Kristallen oder persönlichen Gegenständen, die ihm wichtig sind. Sei eine Vertrauensperson für dein Kind. Sprich nicht mit anderen über seine Fähigkeiten. Es hat ein Recht darauf, selbst zu entscheiden, wen es einweihen will. Stelle seine Spiritualität nicht als etwas dar, worauf du stolz sein kannst, denn diese Kraft gehört deinem Kind, nicht dir.

### **Förderung der Achtsamkeit und Erdung**

Achtsamkeitsübungen und Techniken zur Erdung sind besonders wichtig für spirituelle Kinder, da sie oft eine starke Verbindung zu energetischen und spirituellen Ebenen haben, die sie leicht überfordern können.

Einfaches, achtsames Atmen kann helfen, im Hier und Jetzt anzukommen und innere Ruhe zu finden. Regelmäßige Aufenthalte in der Natur stärken das Gefühl der Erdung und verbinden das Kind mit der beruhigenden Energie der Erde.



### **Bildung und Vorbilder**

Spirituelle Bücher, Geschichten, und Vorbilder können spirituelle Kinder inspirieren und ihnen das Gefühl geben, verstanden und nicht allein zu sein. Suche kindgerechte Literatur und Geschichten, die spirituelle Themen positiv darstellen.

Wähle Bücher, die auf die spirituellen Interessen deines Kindes eingehen und ihm helfen, seine Gaben zu verstehen und anzunehmen.

Stelle Vorbilder vor, die spirituelle Weisheit und Empathie verkörpern – das können historische Persönlichkeiten, Figuren aus Geschichten oder reale Menschen im Umfeld des Kindes sein.





## **Gemeinschaft und Austausch**

Der Austausch mit anderen Familien und Kindern, die ähnliche Erfahrungen machen, kann spirituellen Kindern helfen, sich zugehörig und verstanden zu fühlen.

Organisiere oder nimm an Gruppenaktivitäten teil, die Achtsamkeit, Meditation oder spirituelle Themen Schließe dich Gemeinschaften oder Online-Foren an, in denen sich Eltern und spirituelle Kinder austauschen und unterstützen können. Wähle alle Kontakte sehr sorgsam aus. Schon bei Kindern sind zahlreiche selbsternannte Heiler, Gurus und Meister auf Seelenfang. Sobald an der "normalen" Welt herumgemeckert wird oder eine abgeschlossene Gruppe entsteht, die gar Geheimnis hütet, ist allerhöchste Vorsicht geboten. Was wahrhaftig und aufrichtig ist, scheut die Sonne nicht.



### **Vorsicht ist geboten wenn**

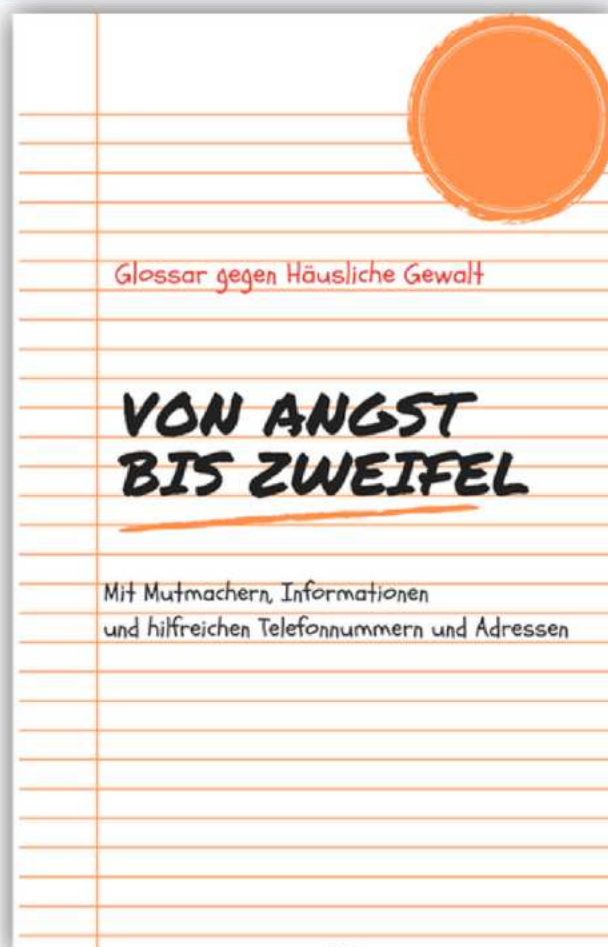
1. von Arztbesuchen und Therapeuten abgeraten wird
2. dem Kind Substanzen oder Nahrungsergänzungsmittel angeboten werden
3. den Eltern suggeriert wird, dass das Kind soziale oder schulische Schwierigkeiten wegen seiner Spiritualität hätte (auch spirituelle Menschen müssen Hausaufgaben machen und Vokabeln lernen)
4. Spiritualität als Ursache für Konflikte gesehen wird
5. Abgrenzung gegenüber der Umwelt gefordert wird

Der Umgang mit spirituellen Kindern erfordert Einfühlungsvermögen, Geduld und die Bereitschaft, auf ihre einzigartigen Bedürfnisse einzugehen. Indem wir ihre spirituellen Fähigkeiten annehmen und fördern, helfen wir ihnen, ihr volles Potenzial zu entfalten und einen ausgeglichenen und glücklichen Lebensweg zu beschreiten. Spirituelle Kinder bringen oft tiefen Frieden, Weisheit und Mitgefühl in unser Leben – lasst uns sie mit Liebe und Achtsamkeit auf ihrer Reise begleiten.



Die Hexenpost unterstützt die Aktion „Von Angst bis Zweifel“. Hierbei handelt es sich um eine Prävention gegen Häusliche Gewalt. Es gibt Broschüren, Unterrichtsmaterialien und viele andere Angebote. Hier werden helfende Hände und Sponsoren gesucht.

Infos sind zu finden auf dem Blog:  
[von-angst-bis-zweifel.de](http://von-angst-bis-zweifel.de)





**Magie ist kein Hobby.  
Magie ist Liebe zu allem Leben.  
Liebe ist kein Hobby.**

**Liebe ist Haltung und Botschaft.  
Magie ist Haltung und Botschaft.**

**Stefanie Glaschke**





**Die nächste Hexenpost (Lammas)  
kommt am 20. Juli 24)**

# **HEXENPOST**

**Dankbarkeit -  
Schlüssel zum Glück**

**Wohnen:  
Es muss nicht 08/15 sein**

**(Kraft)Tiere -  
wertvolle Gefährten des  
Menschen**

**Steine und ihre  
Bedeutung**